سلسلة دراسات الأسرة

الإرضاع وإطعام الأطفال

منذ الولادة ولغاية عمر السنتين

دليل هامان لمساعدة نفسك

هل الصدر أفضل؟

نيكي آدمسون

وموجز دقيق لكل ما تحتاجه الأم لتتعلم إرضاع طفلها بنجاح

دروس الأبوة العملية

دليل هاملن لمساعدة نفسك: الإرضاع و إطعام الأطفال
ترجمة: د. زيدون عبد الرزاق
سنة الطباعة: ٢٠٠٩
عدد النسخ: ١٠٠٠

جميع العمليات الفنية و الطباعة تمت في:
دار ومؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار ومؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سوريا ـ دمشق ـ جرمانا

هاتف: ٥٦٢٧٠٦٠ ١١ ٠٠٩٦٣

فاكس: ٥٦٣٢٨٦٠ ١١ ٠٠٩٦٣

ص. ب: ٢٥٩ جرمانا

المقدمـــة

إن إرضاع الطفل أساسي للأمومة ، و الإرضاع من الصدر هو الطريقة الأكثر طبيعية. وبالنسبة للطفل هناك شيء يتحرك بإفراط حول نظر الرضيع الذي يناضل لكي يرضع. والعينان مغمضتان أو ربما محدقتان بكل حب واحترام إلى الشخص المرضعة ، وربما يمسك بإحكام إصبع الشخص البالغ بيده الصغيرة وتلتف أصابع قدميه وترجع إلى وضعها الطبيعي مع ابتهاجه الواضح. وغريزة الطفل قوية بشكل لا يصدق، وهذا لا يذهل لأنها عملياً مسألة حياة أو موت بالنسبة له ، ومن الغريب لحد الآن أن شيئاً طبيعياً وحيوياً مثل موضوع إرضاع الوليد يتسبب في الكثير من القلق للأبوين. وكثير من النقاش بين الاختصاصيين. ربما لأن الناس تريد الأفضل لأطفالهم. ولأن الإرضاع الطبيعي لأول مرة من قبل الأبوين يبدو مثل دخول حقل الألغام. والكثير من الناس لا يفكرون مرتين بهذا الموضوع لأن الرضاعة الطبيعية لديهم هي الأفضل ولا داعي للنقاش. وقد لا يبدو ذلك واضحاً عند الآخرين: ربما بسبب عدم وجود خبرة قريبة للأمهات من الإرضاع الطبيعي، أو ربما يكون لديهن ارتباك حول قابليتهن على إرضاع أطفالهن، وحتى أكثر المتزوجين اقتناعاً ، ربما سيواجهون مشاكل غير متوقعة ، فيجب أن يستعدوا لها ، ومن الجدير استخدام الوقت الذي لديك أثناء الحمل لتكوين فكرة بمشاهدة الحجج المؤيدة والحجج المعارضة ، بدلاً من أن يدب الذعر في آخر دقيقة التي سيولد فيها الطفل، أو المجازفة بالارتباك من تضارب النصائح عند مواجهة صعوبات الرضاعة بعد الولادة. وبمساعدة هذا الكتاب وبأخذ

النصيحة من الأصدقاء ذوي الخبرة والاختصاصيين والذين يجب إبلاغهم معاً.

والفصول التالية هي لتساعدك، أولاً على اكتشاف أن الإرضاع الطبيعي هو أفضل طريقة طبيعية لتغذية طفلك، ومن ثم مساعدة الأمهات للوصول إلى إرضاع من الصدر طبيعي وناجح ومسترخ. وهي لا تتجاهل الأبوين اللذين يفضلان إرضاع أطفالهما من الزجاجة أو تغيير الرضاعة إلى إرضاع الزجاجة قبل فطم الطفل تماماً وتحويله إلى الطعم الصلب. وهو يؤكد على مناقشة الأبوين الموافقين على متطلبات الإرضاع والتأكيد على العلاقة السعيدة المشتركة مع أطفالهما الرضع.

الفصل الأول
التفكير حول الإرضاع

إن الجواب البسيط لسؤال هل الإرضاع من الصدر أفضل؟ هو نعم، بالتأكيد. ومع ذلك، وكما هي أغلب سمات التنشئة الأبوية، فإن موضوع إرضاع الطفل هو ليس بالبساطة المتوقعة لأن هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر على قرارك. وفي السنوات التي تبعت الحرب العالمية الثانية كان هناك حركة قوية بعيداً عن الرضاعة من الصدر وتتجه نحو الإرضاع من الزجاجة في العالم الغربي. وحتى أواسط الستينات، فقط حوالي ٢٥٪ من الأطفال كانوا يرضعون من الصدر، وأغلب الناس الآن الذين هم في العشرين أو الثلاثين من العمر، كانوا قد أرضعوا بالزجاجة. وربما لم يشاهد الكثير من الناس طفلاً قد أرضع من الصدر حتى يلتقون بأمهات من أعمارهم واللواتي يفضلن الرضاعة من الصدر. وكان يلمس في الماضي بأن الأبوين اللذين أرضعا الطفل من الزجاجة يسمح لهما بالسيطرة على كمية الحليب المأخوذة بالضبط من قبل الأطفال، وبالتالي على زيادة الوزن، والذي كان أحد المؤشرات الرئيسية التي يمكن مشاهدة الأطفال من خلالها وهم ينمون بشكل صحيح، والتي يمكن مراقبتها بشكل أكثر دقة. وقديماً كان هناك الكثير من التأكيد على "الروتين" الصارم للرضاعة ٢٤ ساعة، والتي تتلاءم فيها تقنية الرضاعة من الزجاجة بشكل أفضل بكثير.

ومع ذلك، لقد كان هناك ترحيب بالانتقال من تلك القوانين الشديدة القسوة ذات الوتيرة الواحدة والجداول. والكثير من النساء الأكبر سناً يتذكرن شقاء سماعهن بكاء أطفالهن المثير للشفقة ولكن نصحن بأن لا يذهبن ويحملن الأطفال حتى يتجنبن "تدليلهم"، لأن ليس هذا وقت الرضاعة أو "وقت تعليم الطفل"، ومن المعروف الآن بأن الإرضاع يعني أكثر بكثير عن ما تعنيه التغذية فقط وسواء استخدمت الصدر أو الزجاجة، فإن لكليهما فوائد إيجابية لك إتباعها بحسب غرائزك حول طفلك عندما يبكي، سواء كان جائعاً أولا، ويمكن إن تُسألي أيضاً من قبل طبيبك القابلة في الرعاية الدورية قبل الولادة ما إذا كنت سترضعين بالصدر أو الزجاجة. وهذا هو فقط أحد الأسئلة المألوفة التي تسأل بها كل الأمهات. وهذا يعطيهم صورة كاملة عن أي شخص يتابعونه أثناء الحمل وبعد الولادة.

وفي هذه الأيام سيتم تشجيعك على المشاركة في الرضاعة الطبيعية (من الصدر). مع ذلك، فلا تشعري بأن عليك أن تعطي إجابة مؤكدة إن لم تحزمي أمرك بعد، فقط قولي بأنك لم تقرري بعد. وحتى إن حزمت أمرك بطريقة أو بأخرى في هذه المرحلة البدائية من الحمل، فإنك دائماً تستطيعين تغيير رأيك فيما بعد. ولا تشعري بأن عليك أن تتمسكي بما قلته قبل ستة أشهر، إذا أردت شيئاً مختلفاً بعد الولادة إنه اختيارك وإن طبائع الناس وظروفها تتغير، وخاصة خلال الفترة المشحونة كثيراً والتجارب العاطفية للحمل والولادة. وإن القابلات والأطباء لا يريدون بك سوءاً، والشيء الوحيد الذي يريدونه هو نصحك ومساعدتك إن أردت. وخلال فترة حملك ربما ستكون هناك تحضيرات لصفوف قبل الولادة

والـتي يمكـن أن تحضـريها في المستشـفى أو في المركـز الصـحي في منطقتـك والـتي تشـمل في أحـد مواضيعها رضـاعة الوليـد. وتسـتطيعين أن تتصلي بإحدى المجموعات المستقلة مثل الرعاية القومية للولادة، عصبة اللحس (لعق) أو نقابة الأمهات المرضعات من الصدر والتي تجري دورات أو مجـاميع للـدعم ألمـوقعي وعـادة بشـكل غـير رسمـي وفي منـازل الأمهـات الأخريات.

وفي كلـتي الحـالتين فإنـه يسـاعد الحضـور إلى الصـفوف أو الانضـمام إلى أحـد هـذه المنظمـات لأنـك سـتلتقين بالأمهـات الحوامـل الأخريـات في منطقتك، بعضهن ربمـا لأول مـرة. وأخريـات أكثـر خـبرة. ومـن المفيـد جداً مناقشـة الرضـاعة مـع الأم الـتي مارسـتها لأول مـرة أو مـرتين مـن قبـل، ولتبادل الفكر معهن. ومع ذلك في نهاية اليوم يبقى الرأي لك.

الإرضاع، النمو والتطور

لـدى جميـع الأمهـات القابليـة علـى إرضـاع أطفـالهن مـن الصـدر. إن الرضاعة من الصدر بالرغم من كل ذلك هـو الطـور النهـائي لعمليـة تغذيـة الإنسان الجديد والتي تحصل طوال فترة حملك، والعمل الذي كانت تقوم به المشيمة فقط ينتقل إلى الثديان بعد ولادة طفلـك، ويحـذو الحليـب المنتج من قبل الثديان بحيث يـلاءم تمامـاً حاجـة طفلـك، حـذو المـواد المغذيـة الـتي تعبر إلى الطفل من خلال المشيمة والحبل السـري والـتي تـلاؤم تمامـاً حاجـة الجـنين للنمـو داخـل الـرحم. وفي العـالم الطبيعـي، كـل الثـدييات تغـذي صـغارها بحليبهـا الخـاص – وهـذا هـو أحـد العوامـل الطبيعيـة الـتي تـربط الأصناف المتنوعة معاً مثل الفيلة، الفئران، الذئاب والحيتان.

وكما تختلف هذه الأصناف بشكل تام مع بعضها ، كذلك يختلف تركيب الحليب المنتج حتى يلاءم الاحتياجات المختلفة لصغارها ، وهذا نفس الشيء تماماً بالنسبة للبشر والأبقار ، فحليب الإنسان يصنع خصيصا ليلاءم حاجة الرضع من البشر ، بينما حليب الأبقار مصمم للعجول ، حليب الإنسان يحتوي على كل ما يحتاجه الطفل لإشباع حاجته ، فهو يحتوي تماماً على التوازن الصحيح للبروتينات ، الدهون و الكربوهيدرات والتي يمكن أن تمتص بالكامل من قبل الطفل وتنتج القليل من الفضلات. ولإظهار التباين ، ففي الحالات الطبيعية ، يحتوي حليب الأبقار على نسبة عالية من البروتين ، وخاصة من نوع الكازيين (الجبنين) ، والذي هو صعب الهضم عند الأطفال الرضع ، ونسبة أقل من الكربوهيدرات (اللاكتوز) ، و الكازيين (الجبنين) مطلوب لبناء أنسجة الجسم ، وليس من المدهش بأن حليب الأبقار يحتوي على ثلاثة أضعاف أكثر من حليب الإنسان عندما يقارن حجم العجل عند الولادة بالمقارنة مع حجم أمه مع حجم طفل الإنسان ، والعجل هو حيوان من المواشي مثل الحصان ، الخروف ، الإبل ، وتنشأ الأصناف بحيث أن الصغير يمكن أن يقف على قدميه خلال دورة الحماية للقطيع ، وخلال الساعات القليلة الأولى بعد الولادة. ويكون تكوين العظام والعضلات عند الماشية من الأولويات بينما يكون نمو وتطور الدماغ والمسالك العصبية من الأولويات عند وليد الإنسان. وكنتيجة فإن كمية البروتينات التي تبني الجسم هي بالمقارنة أقل في حليب الصدر (عند الإنسان) ، والمواد الغذائية التي يحتاجها الدماغ لنموه ، وخاصة اللاكتوز ، هي أكثر. يحتاج الأطفال الصغار إلى الدهن لبناء طبقة دافئة عازلة لمنع فقدان الحرارة عندما تكون السيطرة على

الحـرارة الداخليـة غـير مكتملـة النمـو. وهـم يحتاجونهـا أيضـاً لتزويـدهم بنسـب عاليـة مـن الطاقـة والـتي هـي ضـرورية للنمـو السـريع، وينمـو الطفـل بشـكل متناسـب أكثـر في الأشـهر السـتة الأولى عـن أي وقـت آخـر مـن حياته. في الحقيقة إن كمية الدهن في حليب الإنسان هي تقريباً نفسـها في حليـب البقـر، ولكنـه يمـتص بشـكل أقـل فعاليـة مـن حليـب الإنسـان، وبالتـالي يطـرح ويمكـن أيضـاً أن يـؤدي إلى زيـادة وزن الطفـل، وهنـاك اختلاف آخر بين حليب البقر في الحالة الطبيعية وحليب صدر الإنسـان هـو احتواء حليـب البقـر علـى كميـات عاليـة مـن الأمـلاح والفوسـفات، وهـذا يضع عبئاً على الكليتين غير مكتملتي النمو للطفل الصغير والـتي يجـب أن تعمل بشدة للتخلص من الصوديوم الفائض، وهـذا يعـني أنهـا تفقـد مـاء أيضاً مما قد يؤدي إلى جفاف خطر. بـالرغم مـن أن كميـة الحديـد أكثـر في حليـب البقـر، ومـرة ثانيـة فـإن النوعيـة هـي أقـل قابليـة للامتصـاص مـن نوعية الحديد الموجودة في حليب الصدر عند الإنسـان، ويمكـن أن يحـدث نزيف مـن الأمعـاء، وبـالطبع بعـد كـل الاختلافـات الواضـحة الـتي أوجـزت هنا بين حليب الصدر وحليب البقر يبقى الاختيار لك في ما هو قريب داخل منزلك أو في رفوف السوق وبعد هذا الأمعاء أحد بإعطاء الطفل تحـت سـتة أشهر من العمـر أو حتـى أكـبر زجاجـة مـن الحليـب الاعتيـادي (غـير حليـب الأم). وصانعو صيغ حليب الأطفال الصغار (الوليـد)، سـواء كـان بصـيغة بـاودر (مسـحوق)أو صـيغة سـائل، فـإنهم يعملـون جاهـدين لتعـديل حليـب البقـر الـذي يعتمـدون عليـه كلمـا كـان ذلـك ممكنـاً ليشـبه حليـب صـدر الأم. وقد ضمنوه على كل الفيتامينات والمعادن الضرورية وبنسـب صـحيحة ليجعلـه آمنـاً ومغـذياً قـدر المسـتطاع. وقـد قللـوا نسـبة تركيـز الملـح فيـه،

وأضـافوا إليـه الحديـد والفيتامينـات والمعـادن الأخـرى و بصـيغ أمينـة، ونقصوا فيه مستوى البروتين وغيروا طبيعته لجعله يهضم بسهولة أكبر، وعدلوا فيه نسبة الدهن. ولا شك فإن صيغ حليب الوليد اليوم توفر بديلاً مقبولاً جداً لغذاء الأطفال الصغار، والذي ينمو فيه الطفل، ولكن بدون إنكار لحقيقة بأنه ليس نفس حليب الصدر، والذي يحتوي على الكثير من النسب الأخرى التي لا يتضمنها أبداً الحليب الصناعي.

الحماية ضد المرض

والبحوث لأكثر من ٢٥ عاماً انقضت اكتشفت بأن حليب الصدر له وظائف مهمة جداً في حماية الطفل الصغير من المرض. وأثناء الحمل تعبر الأجسام المضادة من الأم خلال المشيمة إلى المجرى الدموي للطفل وهذه تساعد على تجنب بعض الالتهابات بينما يكون الجهاز المناعي غير كامل، وهذه تبقى في المجرى الدموي لبعض الوقت بعد الولادة وهو سبب بدء برامج التمنعي (التحصين) على الأقل ثلاثة أشهر بعد الولادة، وفي بعض المرات أكثر، (ويلاحظ استثناء مرض الشاهق السعال ألديكي) من ذلك، وذلك لأن الأجسام المضادة فيه كبيرة جداً لكي تعبر إلى الطفل عبر المشيمة، ولذلك من الواضح أن التلقيح المبكر ضروري ضد هذا المرض الخطير). وتستمر عملية حماية الأم باستمرار الرضاعة من الصدر. و أللباء، هو الاسم الذي يطلق على المادة التي تشبه الكريم والمنتجة من قبل الشديان في الأيام الأولى بعد الولادة (انظر صفحة ٣٥) وهي مهمة بشكل خاص في ذلك. وهو في الحقيقة يحتوي على نفس الكريات البيضاء الحية وتسمى الكريات البيض وهي تمثل الخط الأول

لـدفاع الجسـم ضـد الالتهابـات البكتيريـة أو الفايروسـية. وللبـاء بشـكل خـاص غـني بهـذه المـواد في السـاعات القليلـة الأولى بعـد الـولادة (انظـر صفحة٣٢).

وكان يعتقد دائماً بـأن الرضـاعة مـن الصـدر لبضـعة أيـام بعـد الـولادة هـي كافيـة لتمنـح المناعـة للطفـل مـن الالتهـاب وتعريضـه علـى الأقـل للبـاء المفيد. في المجتمعات الغربية بمستوياتها العالية من الصحة وآدابها بشـكل عام، كان يعتبر بأن التحويل إلى رضاعة الزجاجة في هذه المرحلة لا يعمل أي خطـر ملمـوس لإصـابة الطفـل بالالتهـاب. في كـثير مـن أجـزاء العـالم عندما يشتبه بمصادر المياه، ومستوى الأسس الصحية العامة تكون أقل، عنـدها يكـافح إرضـاع الزجاجـة بنشـاط. وتحـدث الالتهابـات البكتيريـة بشكل أكبر مسببة أمـراض الجهاز الهضـمي و الأمعـاء الخطـرة، عنـدما يكـون هنـاك صعوبة في السيطرة علـى الظـروف المعقمـة اللازمـة لإرضـاع الزجاجة الآمن. وبالمقارنة، فإن حليب الصدر هـو نظيـف تلقائيـاً ووجـد بـأن الحليب نفسه يحمي من الإصابة بهذه الأنواع من الالتهابات، ومـن الإصـابة بالالتهابات الصدرية. وفي الآونة الأخيرة فقط أظهر البـاحثون نفس المبـادئ المطبقـة في الغـرب، وخاصـة إذا اسـتمرت الرضـاعة لمـدة ثلاثـة أشـهر علـى الأقل في التقـويم السـنوي (١٣ أسـبوعا). ووجـد الأطبـاء في اسـكتلندا بـأن الأطفـال الـذين أرضـعوا مـن الصـدر لهذه المـدة علـى الأقـل يعـانون بشـكل ملحـوظ أقـل مـن أمـراض المعـدة و الأمعـاء الـتي تحتـاج إلى الإدخـال إلى المستشـفى عنـد الأطفـال الـذي رضـعوا بالزجاجـة ولـيس فقـط خـلال فـترة رضاعتهم من الصدر، بل طوال فترة ١٢ شهراً من عمرهم. وهـذه هـي أهـم النتائج التي وجدت، وتعني كلما أرضعت الطفل من الصـدر لفـترة أطـول،

كلما أوجدت حماية فعالة لطفلك من الالتهاب، وخاصة التقيؤ، الإسهال، ولمدى أقل من الأمراض الصدرية.

ويستحق التأكيد على أن أمراض قناة المعدة والأمعاء يمكن أن تكون خطرة لأي طفل وخاصة للأطفال الصغار، والذين يصابون بالجفاف بسرعة. وفي الحالات الشديدة التي تحتاج إلى الإدخال إلى المستشفى ومراقبة ضائقة الطفل والتشويش للأبوين.

الإرضاع والحساسية

باستثناء الحماية المحققة ضد الالتهاب، يعتقد بأن الأطفال الذين يرضعون من الصدر هم أقل احتمالا للإصابة بالحساسيات لاحقاً في فترة الطفولة.

وهذا موضوع مثير للجدل والنقاش، وذلك لأن هناك الكثير جداً من الأبحاث التي لا تزال جارية في الطبيعة حول أسباب الحساسية بشكل عام ولكن إذا كان هناك تاريخ للتفاعل الأرجي (تفاعل الحساسية) في عوائل الأبوين، بسبب أمراض مثل الأكزيما، الربو، أو حمى الدر يس (حمى القش) عندها ربما تنصحين لإرضاع الطفل من الصدر إن أمكن ذلك. هناك دلائل كافية تقترح بأن الرضاعة الطبيعية من الصدر حتى إن لم تمنع الحساسيات بالكامل، فإنها تقلل من شدة حالات معينة من التفاعل الأرجي (تفاعل الحساسية). وجد القليل من الأطفال الصغار لديهم حساسية تجاه البروتين في حليب الأبقار نفسه. وأول أعراض له هو الإسهال والذي يمكن أن يكون ملوناً بالدم، والذي لا يشخص له سبب آخر، وفي الحالات الشديدة من حساسية حليب البقر يمكن أن يحدث تورم في الفم

والحنجرة والذي يتعارض مع الرضاعة والتنفس ويؤدي إلى ضائقة شديدة للطفل الصغير. وأصبح هذا النوع من التفاعل غير شائع جداً، بعد أن سمحت الطرق الحديثة بتعديل البروتين في صيغة الحليب للوليد وبدرجة كبيرة. مع ذلك حالات من هذا النوع من الحساسية، يمكن علاجها برفع حليب البقر من الغذاء لمدة ٦ – ١٢ شهراً، وبعدها لن تحصل أي مشكلة. ويجب علاج حساسية حليب البقر دائماً بواسطة الطبيب. والحساسية هي موضوع خطر ومعقد وينسب إلى أي مشكلة عند الطفل الصغير، الذي تحدث عنده الحساسية، دون تشخيص محدد.

الإرضاع والعناية

هناك ميول في السنوات الأخيرة للذين يتسابقون بشكل عام كوسيلة لإعادة الإرضاع من الصدر(الثدي) لتأكيد المظاهر النفسية المفيدة عند المقارنة مع الإرضاع بالزجاجة. وهو يشير إلى العلاقة الخاصة التي تبنى بين الأم والطفل الذي يرضع من صدرها وخاصة إذا بدأت الرضاعة مباشرة بعد الولادة.

وهناك الكثير من الحقائق حول هذا الموضوع للأمهات اللواتي ليس لديهن صعوبة في الشروع بالرضاعة من الصدر، واللواتي لم يواجهن نسبياً مشاكل أثناء الولادة، ولم يكن لديهن أي قلق حول الإرضاع بشكل خاص و الأمومة بشكل عام. وهو شعور رائع ومهديء عند أغلبية النساء المرضعات من الصدر وهو ممتع بحد ذاته، وكذلك بالنسبة للطفل، والذي سيصبح طرفاً وجزءاً من الحب الذي يبنى بينهما. مع ذلك، فهذا ليس هو الحال لكل امرأة وأكثر حملات الإرضاع من الصدر نجاحاً

يمكـن أن تغـرس في الـذهن شـعوراً غـير متوقـع بالـذنب عنـد بعـض النسـاء اللـواتي لا يسـتطعن أو لا يـردن الإرضـاع مـن الصـدر (الثـدي) وخاصـة بعـد الولادة مباشـرة. وقد يشـعر بعض منهن بأنهـا لا تعطـي للأطفـال حبـاً كـافي واحتكـاكـاً قريبـاً إذا مـا أرضـعوا بالزجاجـة ولـذلك يباشـرن بالإرضـاع مـن الصـدر لشـعورهن بالمسـؤولية أكثـر مـن أي شـيء آخـر. وإذا أثبـت أنـه مـن الصـعوبة المباشـرة بالإرضـاع مـن الصـدر، وفي الحـالات والظـروف الـتي يصعب فيهـا ذلـك (صفحة٥١) عنـدها يمكـن أن تتحـول الأم إلى الإرضـاع بالزجاجة ولكـن في نفس الوقت ستشـعر بأنهـا خـذلت طفلهـا، وسـتكون تلك طريقة يؤسف لها لبداية العلاقة مع الرضيع. وببسـاطة وعلى حد سـواء إذا كـانت المرأة لا ترغب بإرضاع طفلها بهذه الطريقة، فيجب عـدم جعلهـا تشـعر بالذنب، لأن الطفل لا يزال يحصل على القـرب والحضـن والضـم إلى الصدر في وقت الإرضاع، إذا كـان عن طريق الزجاجة.

وهنـاك فوائـد للطـرفين. الإرضـاع بالزجاجـة يمكـن أن يتم عـن طريـق أحد الأبوين، ويمكـن أن تنشأ رابطة القربى من العمل الجسـمي للإرضـاع بالتسـاوي بواسـطة الأب أو الأم أو أي شـخص يعنـى بإرضـاعه. وسـرعان مـا يتعلم الأطفال التعرف على الزجاجة ويستجيبون لها بشـكل إيجـابي كمـا هـو الثـدي. ومـع ذلـك، فالزجاجـة أكثـر واقعيـة بشـكل لا يقبـل الشـك، وحلمة الزجاجة أسهل بكثير لكي يرضع منها الرضـيع، وبالتـالي يكـون وقـت الرضـاعة أقصـر، والوقـت الـذي يسـتغرقه حضـن الطفـل يمكـن أن يكون أقل بشكل عام، والأطفال الذين يرضعون من الصدر هم يرضعون بمقـدرتهم الخاصـة، بـالرغم مـن أن الأمهـات المرضـعات مـن الصـدر يجـدن أحياناً أن ذلك مخيب للآمال إذا أرادوا أن يتسوقوا قبـل أن يحجـزوا الطفـل

أو يحضروا طفلاً أكبر من المدرسة ليعتني به، ويعتقد بأن هذا التدريب يحفز بشكل إيجابي عواطف الطفل الطبيعية والتطور الجسدي.

ويعتقد بأن الطفل الأكبر في المدرسة سيعتني كثيراً بالتعامل مع الطفل الصغير وحمله وهذا سيء لأن ذلك يمكن أن يدلعه ويجعله معتمداً جداً على والديه وكان يعتبر هذا شيئاً هاماً آخر، لم يتم تفسيره بشكل مقنع! ولحسن الحظ سقط هذا النظام في نقاشات حادة، ووجد أغلب الأطفال الذين رضعوا من الصدر أكثر ميولاً للحرية وأقل تعلقاً عندما يصلون إلى ١٢ شهراً من العمر وبعدها بعد أن يتأهلوا للمجتمع من أقرانهم الذين رضعوا بالزجاجة وبشكل واضح للعيان فإن هذا هو تبسيط، لأن هناك الكثير من العوامل النفسية والبيئية والتي يجب أن تؤخذ بالحسبان عند تقييم شخصية الطفل، ويبدو أن الرضاعة الطبيعية تعمل كأحد هذه العوامل. بالإضافة إلى أنها لا تضر بالأم وتبطئ من وتيرة الرضاعة اليومية والتي عليها أن لا تقلق أيضاً على الأعمال المنزلية اليومية (صفحة ٨٢). وأحد العوامل النفسية الأخرى التي تؤثر على الإرضاع من الثدي هو القناعة النفسية للشريك. يمكن أن تكون هذه نقطة تأثير حاسمة للكثير من الآباء والأمهات الذين يبدؤون في الحمل، الولادة، العناية بالطفل لأول مرة. وأغلب الآباء هذه الأيام يهتمون وينهمكون بزوجاتهم و تطور أطفالهم قبل الولادة وبعدها. وتشجع مراكز الرعاية قبل الولادة ذلك بدعوة كلا الزوجين إلى زيارة العيادة وتسمح للآباء بالحضور خلال الفحص بالأمواج فوق السمعية، وخاصة لكي يساندوا زوجاتهم خلال فترة الولادة ويشهدوا ولادة أطفالهم. ويرحب بالآباء أيضاً في صفوف الرعاية ما قبل الولادة – حتى لو كانوا يعملون بشكل طبيعي صباحا.

علـى الأقـل يـأتي كـلا الأبـوين معـاً لمسـاء وأحـد يرتـب للسـماح للآبـاء بالحضور. ومع ذلك عندما تحين اللحظة، قليـل مـن الآبـاء يشـعرون بـالتردد حـول الرضـاعة الطبيعيـة مـن الصـدر. ومـع ذلـك، حتـى يحـين الوقـت لرؤيـة الزوجات برؤية مختلفة نحو الصدر – بمعنـى الجنس، ويـدعم هـذا المشـهد بصور النساء في كل المجالات حولهم.

في الحقيقـة الكـثير مـن الشـابات اللـواتي يجـدن الرضـاعة الطبيعيـة بغيضـة للنفس ربمـا يفكـرن هكـذا لأنهـن لا زلـن مرتبكـات حـول الـدور الثـائي للثـدي. ويمكـن أن يضـيف الآبـاء إلى الارتبـاك بـالاعتراض علـى كشف صدر زوجاتهم أثناء الرضاعة، وخاصة إلى الرجال الآخـرين. وهـذا غير ضروري مرة أخرى لأن الرضاعة من الثدي لا تعني التعري للخصـر أو عرض جسمك إلى العالم البعيد عنـه. ويمكـن حتـى أن يغـار الأب نوعـاً مـا من الطفل الصغير الـذي يرضـع مـن الثـدي، مـع أنـه قـد لا يـرغب بالسـماح بذلك. وإذا شعر الأب بأنه استبعد بالكامل، وأخذ الطفـل القسـم الأكـبر مـن اهتمـام الأم، عنـدها يمكـن أن ينقـل انزعاجـه لـلأم، ويتسـبب بصـورة مباشـرة أو غـير مباشـرة بالتحويـل بـدلاً إلى إرضـاع الزجاجـة. وهـذا يجلـب الشـفقة، ويجـب أن لا يكـون هكـذا. إذا كـان الأب والأم يسـتطيعان مناقشـة الحجـج المؤديـة والحجـج المعارضـة لطـرق الرضـاعة سـوياً، أو مـن الأفضـل مـع جماعـة أزواج وحوامـل أيضـاً، عنـدها يسـتطيع كـلا الـزوجين العمـل مـع أي هـواجس لـديهم حـول إحـدى الطـرق. بعـض الآبـاء يفضـلون الرضــاعة مــن الزجاجــة لأنهــم يريــدون مشــاركة متســاوية في إرضــاع أطفالهم، ويشعرون بأن رضاعة الصدر تضع عبئاً غير منصف عليهم. مع ذلـك، يمكـن أن يكـون لـلأب دور متسـاوٍ في أبـوة الرضـاعة مـن الصـدر

للطفل بتوفير البناء التحتي للمنزل لجعل الرضاعة من الصدر بسيطة ومباشرة، وخاصة في الأسابيع الأولى. وإن مشاهدة الطفل على صدر المرأة التي قررت مشاركة الحياة معها هو تجربة سعيدة جداً للآباء، وخاصة عندما تعرف بأنها أفضل طريقة تغذية يمكن أن يحصل عليها الطفل.

وهناك الكثير من الوقت لحضن الطفل من قبل الأبوين بعد انتهاء الرضاعة.

مع ذلك، هناك بعض النساء اللواتي لا يستطعن الإرضاع من الصدر، وبعض الأطفال الذين تكون الزجاجة لهم هي الاختيار الأفضل. والطفل المتبنى بشكل واضح يجب أن يرضع من الزجاجة لأن هذه هي الطريقة التي يرضع بها عندما يصل إلى الأبوين اللذين تبنياه، وحتى المولود الجديد لا يطلق إلى الأبوين حتى الأسبوع السادس من العمر في بريطانيا. ويمكن تحفيز الإرضاع إذا كان الطفل المتبنى عملياً هو حديث الولادة. ولكن هذا نادر جداً. وإذا كانت الأم تعاني من مرض مزمن يحتاج إلى أنواع معينة من العلاجات المنتظمة، عندها يمكن أن تحدث مشكلة لأن كميات قليلة من العلاج يمكن أن تمر نحو الطفل من خلال الحليب، ويمكن أن تضره. وفي هذه الحالة تكون الرضاعة من الزجاجة آمنة وعلى الأقل تعرفت ولو لمرة على ما هو أفضل لطفلك. إذا كان لدى طفلك حساسية عامة من اللاكتوز، سواء كانت من حليب البقر أو الإنسان عندها وبشكل واضح يجب إعطاء بديل بدون حليب بواسطة الزجاجة. ومرة أخرى فإن هذه الحالة نادرة جداً. وربما يكون رجوعك السريع للعمل بعد الولادة أو الالتزام بمسؤوليات ملحة، عندها ستعتقدين من البساطة أن تبدئي وتستمري بإعطاء الزجاجة. يحاول الكثير من إحصائيي الرعاية

الصحية إقناع النساء بالإرضاع من الصدر حتى لو لبضعة أيام لتوفير حماية من الالتهابات لأطفالهن والتي تكون موجودة في اللباء. بينما تكون هذه التحذيرات معقولة، ويجب على الأم التي تريد البدء بالرضاعة أن لا تشعر بالذنب.

مع ذلك، إذا كنت تعتقدين بأن تعهدات الإخصائيين ستجعل الأمور أصعب بالنسبة لك حتى ترضعي من الصدر، وربما بسبب عملك ذي المناوبات غير المنتظمة، أو أن عملك يأخذك إلى الخارج كثيراً، عندها عليك أن تفكري بدقة قبل أن ترضعي حصرياً من الزجاجة. والأم المتفانية يمكن أن تستخرج الحليب من الثدي بالعصر بنجاح وذلك لكي تسد الحاجة حتى عندما تكون بعيدة. وإذا كان لديك وقت لبدء الرضاعة بعد الولادة، يمكن أن تعتادي على روتين إعطاء حليب الصدر مرة أو مرتين باليوم. مع ذلك فإن ذلك يحتاج إلى الكثير من الحرص. وإذا كنت قلقة بشأنه فإنك ستعيقين تزويد الحليب بأي حال، ولذلك من الأفضل الإرضاع بالزجاجة واعلمي بأن كلاً من طفلك وأنت سيشعر بأمان، وهناك نساء يتصورن بأن فكرة الرضاعة بالنسبة لهن بغيضة إلى النفس. ولهذا أسباب متعددة: قسم من الأمهات الصغيرات اللواتي لديهن أول طفل ربما يتحدثن بلغة الجنس، ويتركن مسؤولياتهن تجاه الأمومة.

الإرضاع من الزجاجة هو أحد الطرق لحمل الطفل وباستمرار على مدى الذراع ككل والتعامل معه فعلياً. والأمهات الأخريات يكرهن فكرة أن يكنَّ تحت إشارة ومناداة الطفل، وأن يكنَّ مثل البقرة. فهن يشعرن بأن ذلك يحدد حرية الحركة لديهن في المجتمع الذي يعشن فيه، ولا يزال المجتمع يعبس بوجه الأمهات اللواتي يحملن أطفالهن للرضاعة في

الأماكن العامة. وتشعر الكثير من النساء بالحرج من فكرة الرضاعة من الثدي، وخاصة أمام الناس الآخرين. وإذا شعرن بأن عليهن الاختباء في كل مرة يردن إرضاع أطفالهن فيها، عندها ليس من العجب بأنهن لن يبدأن بالرضاعة بالمرة أو يتوقفن من الصدر لتجنب بقائهن في المنزل طوال الوقت. بينما يجب أن تفكر الأمهات عندما يردن الإرضاع من الصدر بالأثر على الناس من حولهن عندما يكن في الخارج، ويتذكرن المواقف القديمة والتي من الصعوبة جداً محوها، والإرضاع من الصدر بحذر شديد ممكن تماماً بحيث لا يلاحظه أكثر الناس حساسية (انظر صفحة ٨٧)! بالإضافة إلى أنه، من الجدير المشاركة بالمجتمع وفي المتاجر الكبيرة، المقاهي، مناطق انتظار المسافرين ومناطق الخدمات المحلية لتوفير مناطق هادئة والتي يمكن أن ترضع فيها الأم من الصدر أو إذا كان من الضروري التغيير للطفل لإراحته. ومع القبول الأوسع للرضاعة من الصدر، مرة أخرى يمكن أن تتوقف هذه لتصبح قضية يجب النظر فيها وحلها. ويؤمل بأن البنات والأولاد سيقبلون بالرضاعة الطبيعية بشكل متزايد ويعتبرونها شيئاً مسلماً به، إما برؤية أقاربهم الأصغر أو أولاد وبنات أخوالهم وأعمامهم وهم يرضعون عن طريق الصدر، أو يتعملوه في المدرسة كأمر طبيعي. ومع ذلك في نهاية اليوم، مهما كانت أسبابك لاختيار الزجاجة عوضاً عن الثدي، من المهم التأكد بأن الملايين من الأطفال الذين يرضعون من الزجاجة منذ الولادة هم محبوبون تماماً ويعتني بهم أقرانهم الذين رضعوا من الثدي، و سينشؤون طبيعياً تماماً.

الاعتبارات العملية

بالرغم من أنه من المعقول أولاً التركيز وبشكل رئيسي على الصحة ونواحي تطور الإرضاع من الثدي وإرضاع الزجاجة، وهناك بعض الاعتبارات العملية أكثر والتي تساعد الأبوين على الاختيار. وبشكل لا يقبل الشك فإن الإرضاع من الصدر هو أرخص وأكثر ملاءمة من الإرضاع من الزجاجة. فحليب الصدر متوفر في أي وقت من النهار أو الليل. وهو لا يحتاج إلى تحضير ودائماً مرضٍ تماماً. وعكس ما يتصور بعض الناس، فإن من المستحيل أن يفرغ الثديان. وسيستمر إنتاج الحليب طالما يحفزه الطفل بالمص (انظر صفحة ٣٤). وطبعاً الأم فقط هي التي تستطيع إرضاع الطفل، بالرغم من أنها يمكن أن تعصر الحليب لإرضاعه بالزجاجة بواسطة شخص آخر إذا كان ضرورياً. وفي أول ثلاثة أشهر على وجه الخصوص عندما تكون الرضعات متكررة، فإنها تقلل حقيقياً من الوقت والجهد، وخاصة في الليل، لتعرفي بأن طفلك يمكن أن يحتاج إلى مصاصة (مسكتة) بدون أي تدابير إضافية. والأمهات الخبيرات يعرفن بأن التدابير هي سلع ذات تزويد قصير الأمد في الأيام القليلة الأولى من الأمومة! وبالمقارنة يجب أن تصنع رضعات الزجاجة باكراً قبل وقت الإرضاع، حتى لو استخدمت صيغ السوائل جاهزة الصنع (ولكن غالية الثمن)، وستظلين بحاجة إلى نظافة صارمة، وإذا كنت مستعجلة وتريدين عمل الرضعة بسرعة، فإن رضعة الزجاجة هي أسلوب سيء، لأنها حارة جداً في اللحظة التي يصرخ فيها الطفل عالياً لإطعامه، و الآن ....

إن الإرضاع من الصدر لا يكلف شيئاً. وأكثر الناس هم الذين على غذاء طبيعي وصحي لا يحتاجون لأن يصرفوا طعاماً إضافياً عن الأوقات الأخرى (انظر صفحة ٨٢). والنفقات الإضافية الوحيدة هي أنه على الأمهات أن تشتري مساند للثدي أو مساند النهدية[١] والتي تساعد (بالرغم من أنها ليست أساسية) للأشهر القليلة الأولى. ومع ذلك، إذا كنت ترضعين بالزجاجة، وبصرف النظر عن النفقات الأولية للزجاجة، حلمات الزجاجة وأدوات التعقيم، هناك أيضاً نفقات أسبوعية مهمة تصرف على صيغ حليب الرضع، وهذا الموضوع تحت نقاش حاد ولا يتم التأكيد عليه بشكل كافٍ في بعض الأوقات، وخاصة للعوائل ذوي الدخل المنخفض، بالرغم من أن هناك بعض المساعدة بشكل حليب متوفر ويعطى للعوائل كدعم لدخلها.

بالإضافة إلى أنه إذا فطمت الطفل الذي على الثدي وحول إلى إرضاع الزجاجة بعد استخدام الإرضاع من الصدر لفترة، يمكن أن تجدي بأن عليك أن تجربي أنواعاً مختلفة من الزجاجات والحلمات، والتي ستضيف إلى التكاليف. والأطفال الذين رضعوا طبيعياً من الصدر ينتجون برازاً أقل رائحة كريهة لأن الحليب يمتص بكفاءة أكبر وبالتالي يكون هناك القليل من النواتج. و بالمقارنة مع الأطفال الذين رضعوا بصيغة حليب الرضيع (الوليد) فإن لديهم حفاضات ذات رائحة قوية لأنهم لا يمتصون الكثير من مواد حليب البقرة ولذلك عليهم أن يتخلصوا منها. وتبدو هذه نقطة تافهة، ولكنها مهمة جداً، لأن الطفل الذي أرضع من الصدر لديه حفاضات متسخة أقل وهذا يعني غسلاً أقل، وأكثر أهمية، فرص أقل

[١]: المترجم: النهدية أو صدرية النهدين – هي حمالة تثبت بها المرأة ثدييها أو ترفعهما.

لظهور طفح الحفاض (انظر صفحة ٨٧) ومع ذلك من الصحيح القول إن الأطفال الذين أرضعوا من الصدر والزجاجة يبللون حفاضاتهم بشكل متساوٍ، وبالتالي ليس هناك اختلاف في عدد المرات الكلية لتبديل الحفاضة!

وأخيراً، الإرضاع من الصدر له تأثيرات فسيولوجية على الأم نفسها. إن الإرضاع من الصدر في الساعات والأيام الأولى التي تتبع الولادة يساعد الرحم على التقلص بشكل صحيح (انظر صفحة ٣٤) ويقلل من الفرص الخطرة للنزف أو الالتهاب. وهو يستخدم أيضاً الطبقات الخاصة من الدهن المخزون في جسمك أثناء الحمل، ويساعدك على استرجاع مظهرك الخارجي بسرعة أكبر. وتجد بعض النساء بأنهن يخسرن وزناً فعلاً ويصبحن أضعف مما كن قبل الحمل. ومن ناحية أخرى فإن له تأثيراً في تصغير حجم ثدييك وهذا يبدو أنه ذو فائدة عند بعض النساء، ولكن عند أخريات وأزواجهن يلاقي ترحيباً أقل!

اتخاذ القرار

إن الاقتراب من إنجاز كل من الولادة ورعاية الطفل، يضع ضغطاً على تقرير نوع الرضاعة وهو الشيء الذي يمكن أن تحصل الرضاعة بدون إقراره. ولحد الآن فإن الرضاعة حيوية بشكل لا يتذمر منها أحد ولو لقليل من الوقت والتفكير. ويجب أن تتشجعي بشكل لا يقبل للشك بواسطة الذين يعتنون بك أثناء الحمل ليحفزوك على الإرضاع من الثدي، بينما من ناحية أخرى ربما تقول لك صديقاتك شيئاً مختلفاً. إذا قررت

بنفسك فهذا عظيم، وإذا لا فيؤمل من هذا الفصل مساعدتك لوضع مناقشات عبره.

يستحق التباهي في ذاكرتنا الافتخار والتباهي بمنتجنا الرئيسي

- منتج صيغ الرضيع الأمريكي، المقتبس من أحد كتب عصبة اللعق (اللحس). وهو كتاب: "منتجاتنا هي في المرتبة الثانية بعد الصدر"

الفصل الثاني

كيف يعمل الارضاع من الصدر

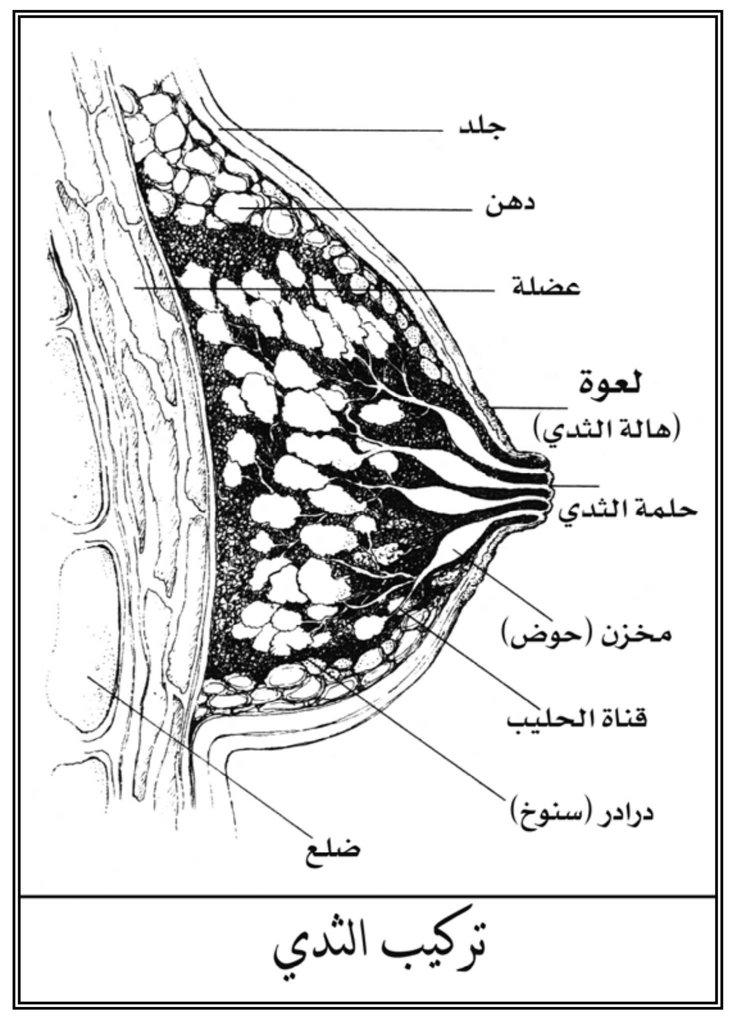
يمكن أن تبدئي الرضاعة من الصدر حالما يولد طفلك، وليس عليك عمل أي شيء خاص بنفسك لأن العملية كلها تلقائية تطلق بواسطة نسبة الهرومونات المتعددة في جسمك. وتحت سيطرة منطقة صغيرة في الدماغ تسمى الوطاء (تحت المهاد)، تفرز الغدة النخامية التي تقع في قاعدة الدماغ هرمونات تحضر جسمك للإنجاب وتتسبب في تغييرات ضرورية لإدامة الحمل. وهذه تعمل لتحضير ثدييك إلى الرابط النهائي في الحلقة – إرضاع طفلك بعد الولادة.

تركيب الثديان

يختلف الثديان بشكل كبير في الحجم، ولكنهما مصنوعان بشكل أساسي بنفس الطريقة. والثديان ليس لهما عضلات، وهما مسنودان بعضلات الصدر حولهما. (وإذا وقفت أمام المرآة ماسكة رسغ اليد الأخرى وتدفعين بقوة نحو كل مرفق إلى الخارج، سترين الثديان وقد رفعا بواسطة الشد أو توتر عضلات الصدر). وعوضاً عن ذلك يتألف الثديان من نسيج دهني – وكلما كبر حجم الثديان، كلما احتويا على نسبة عالية من الدهون داخلهما.

وإذا كان لديك ثديان صغيران، لا يعني أنك أقل قابلية على الإرضاع، بالعكس فإن الثديان الصغيرين ينتجان حليباً بكفاءة بينما الكبيران أو المتهدلان قد يعيقان في بعض المرات الرضاعة من الصدر بسبب أحداث

صعوبات على الطفل لكي يمسك حلمة الثدي بشكل صحيح (انظر الصفحة ٤٣)



تركيب الثدي

وداخل هذا النسيج الدهني هناك الملايين من الخلايا المنتجة للحليب والمبطنة لداخل أكياس بالغة الصغر تسمى درادر (سنوخ). والخلايا المنتجة للحليب بدورها محاطة بخلايا عضلية بالغة الصغر (تسمى خلايا الظهارة القلوصة أو المتقلصة) والتي تعصر الحليب إلى القنوات. هناك حوالي ١٨ مقطعاً في الثدي وكل وأحد له قناة حليب رئيسية تؤدي إلى

الخارج – الحلمة، والحليب المنتج في كل مجموعة من الدرادر (السنوخ) يصرف بواسطة قناة خاصة. وكل وأحد من هذه القنوات الثماني عشرة له نهاية تفتح في الحلمة، وتنتفخ هذه القنوات قليلاً قبل أن تصل الحلمة وبالتالي يتجمع قليل من الحليب في مخرن (حوض، مستودع) هناك. والحلمة نفسها متكونة من نسيج قابل للانتصاب (ناعظ) وربما لاحظت ذلك التحفيز – سواء باللمس، الإثارة الجنسية أو ببساطة عند التعرض لدرجة الحرارة الباردة – وهذه ستجعل حلمة ثديك اللينة أكثر قسوة. والحلمة تحتوي على الكثير من الفتحات بالغة الصغر. كل واحدة هي لأحد قنوات الحليب، وهي محاطة بدائرة من الجلد الملون بنفس اللون يسمى لعوة (هالة الثدي).

وكما في المبايض والرحم والتي هي جاهزة للتكاثر، فالثديان عند المرأة الشابة أيضاً ينموان ويجهزان لرضاعة ألوليد أثناء فترة المراهقة.

بالرغم من أن فتحات الحلمة غير مرئية عملياً، لكنها موجودة، وحتى إذا كنت لا تتصورينها فهي موجودة وكذلك الدرادر (السنوخ أو الأسناخ) والتراكيب الأخرى داخل الثدي. من ناحية أخرى، أثناء الحمل، يعمل هرمون الأستروجين ويسبب زيادة هائلة في عدد الأسناخ (الدرادر). وهذه العملية تبدأ فوراً تقريباً، وفي الحقيقة تشعر الكثير من النساء بأن هناك تغيرات في الثدي قبل التأكد من الحمل. ويزداد حجم الثديان مؤقتاً أثناء الحمل وربما يوجعان أثناء لمسهما، وكمثل أثناء الركض أو الركوب على ظهر الجواد. ويمكن أن تجعل من المغازلة أو المضاجعة مؤلمة بعض الشيء. (إن الحمل بشكل عام يحتاج إعادة التفكير في أوضاع المضاجعة).

وستجدين راحة أكبر إذا ارتديت مسند نهدي (صدرية النهدية: وهي حمالة تثبت بها المرأة ثدييها أو ترفعهما) طوال اليوم. وإذا أردت أن تشتري جديدة وبحجم أكبر وكنت متأكدة وقررت بأنك سترضعين من الصدر، فعليك أن تدركي وتشتري صدرية النهدية التمريضية مع ألسنة عريضة للتعليق أو كلابات لتجنب الإرخاء مرة ثانية بعد الولادة. والأستروجين يسبب أيضاً تغييرات في هالة الثدي (لعوة) والحلمة. إن لونها بغمق وتطول الحلمة قليلاً، وتظهر فيها نتوءات مونتغمري، وتصبح واضحة أكثر بكثير على هالة الثدي. ويعتقد بأن هذه تساعد في تزليق الحلمة، وتبقيها لينة أثناء الإرضاع من الصدر وتجنبها خطر التشقق الذي يتكون في الجلد (انظر صفحة ٥١). وأثناء الجزء الأخير من الحمل يمكن أن تلاحظين بأن الحلمتين بدأتا بإفراز مادة تشبه الكريم، والتي تكون قشوراً قليلة عندما تجف. وهذا هو اللباء، وهو السائل الذي يسبق الحليب الحقيقي والذي لا يبدأ إفرازه كما ينبغي إلا بعد عدة أيام من الولادة. وبالتالي لا تكون هناك حاجة تماماً لعصر الثدي واستخراج اللباء أثناء الحمل، ولن يعمل هذا أي فرق في إنتاج الحليب بعد الولادة ويحصل تلقائياً (انظر صفحة ٢٨). وإذا لاحظت ترسبات من اللباء الجاف. امسحيه إلى الخارج بوجه الفلانيلة (منشفة) أو اسفنجة عندما تستحمين.

الاعتناء بالثديين أثناء الحمل

أنت لا تحتاجين لعمل أي شيء خاص لثدييك أو الحلمتين أثناء الحمل لكي تحضريهما إلى إرضاع الصدر. سيصبح صدرك أكبر وبشكل عام يمكن أن تشعرين بالثقل قليلاً ولكن يجب أن لا تقلقي بشأنه، وهو ببساطة علامة على أن الهرمونات تؤدي عملها بازدياد عمل الأسناخ (الدرادر) في الثدي. ومع ذلك، إذا كنت قلقة بشكل ما، ناقشي هذا مع طبيبك أو القابلة. وسيفحصك الطبيب أو القابلة بشكل دوري أثناء العناية قبل الولادة، ويفحصون بروز الحلمات بشكل كافٍ عند تحفيزها. وحجم الثدي لا يؤثر في الرضاعة الطبيعية الناجحة من الصدر، لذلك فان حجم حلمتي الثديان ليس مهماً طالما أنهما ستبرزان قليلاً. كما سنرى لاحقاً (انظر إلى صفحة ٤٣)، والحلمة هي ليست مهمة كهالة الثدي (اللعوة) وهي التي تحرر الحليب إلى فم الطفل، وهذا يحدث إذا أمسك الطفل الثدي بشكل صحيح. وإذا كانت حلمتا الثدي لديك مسطحة فعلاً يمكن عندها أن تنصحك القابلة أحيانا بدحرجتهما معاً بين أصابعك أثناء الحمل لحثهما على البروز، ولكن حتى هذا هو ببساطة لطمأنتك. وربما أنهما ستبرزان في النهاية وليست هناك حاجة لعمل هذه قضية للوقوف عليها. وتستطيعين أيضاً محاولة إجراء تمرين يسمى تقنية هوفمان (طريقة عمل هوفمان)، والذي يتألف من وضع إصبعي السبابة على الجلد من جهتي هالة الثدي (اللعوة) وشد الجلد عرضياً برفق، ومن ثم عمل نفس المناورة (الحركة) عمودياً. وفي الحقيقة إذا كانت حلمتا الثدي لديك مقلوبتين، وهذه حالة نادرة جداً مقارنة مع الحالات الأخرى الأكثر شيوعا، ربما تستلمين واقية للبسها داخل صدرية النهدين (حمالة تثبت بها المرأة ثدييها أو ترفعهما) لتحث الحلمة على البروز. ومع ذلك،

هذه التمارين والأجهزة غير ضرورية عند أغلب النساء. وليس هناك حاجة لفرك الحلمتين بشدة أو استخدام الكريمات أو البخاخات لتقويتهما ، وفي الحقيقة هذه تجعل وضعيتهما سيئة. إن طبيعة جلد الحلمتين قوي ولين جداً أيضاً ، وأي شيء يجفف الزيوت الطبيعية يؤدي على الأغلب إلى ظهور تشقق وألم في حلمتي الثدي عندما يبدأ طفلك بالرضاعة.

كيف ينتج الحليب

عندما يولد طفلك والمشيمة تتوقف عن إنتاج الأستروجين، إن نسب البرولاكتين (ملبنة أو حاثة اللبن) وهو الهرمون الذي يحفز إنتاج الحليب، والذي ترتفع نسبته بحدة ، بعدها تبدأ الخلايا في الثدي بإنتاج الحليب. وهذا يحصل حتى في الولادات المبكرة (انظر صفحة ٢٨). بالرغم من أن الحليب ينتج بعد الولادة ، ولكنه يتدفق كما ينبغي بعد ٢ – ٣ أيام، وقبل هذه الفترة يشعر بالثديين لينين تماماً ويستمران بإنتاج اللباء.

ويبدأ الحليب بالظهور بشكل تدريجي وبالتالي يكون هناك مزيج من اللباء والحليب، وتدريجياً تنقص كمية اللباء حتى ينتج بعدها الحليب فقط.

وسريعاً ستعرفين بأن الحليب يخرج كما ينبغي، بسبب تورم الثديان وازدياد تزويد الدم لهما بشكل كبير وزيادة إنتاج الحليب، لذلك فإنهما قد يحسان محتقنين. وهذا هو الوقت الذي تكون فيه التغذية أساسية لراحتك الخاصة ولترسيخ إرضاع الصدر الناجح. عند هذه النقطة سيبقى إنتاج الحليب في أي وقت من الطفولة ، إذا تم تحفيزه بواسطة الطفل الذي على الثدي. لا يخزن ثدي الإنسان (المرأة) كمية كبيرة من الحليب مثل

ثدي البقرة (الضرع) – وفي هذه النقطة نحن لسنا كالبقر، - لأن إنتاج الحليب مربوط بشكل مباشر باحتياجات الطفل. وعندما يمص الطفل نهايات أعصاب حلمة الثدي، فإن هذه ترسل رسائل إلى الدماغ ومن ثم ترسل إلى الغدة النخامية لإنتاج أكثر لهرمون البرولاكتين (ملبنة أو حاثة للبن). وبازدياد نسبة الهرمون الحاث للبن (برولاكتين) في مجرى الدم فإنه بدوره يحفز إنتاج الحليب من الخلايا في الثدي لكي تنتج حليباً أكثر. وكلما زادت رضاعة الطفل كلما زاد الحليب المنتج. ولذلك الرضعات المتكررة مهمة جداً للطفل عندما يطلبها. (انظر صفحة ٣٤). وعندما ينتج الحليب فإنه يملأ الأكياس البالغة الصغر للأسناخ (درادر)، ولكن الحليب وببساطة لا يسيل إلى الإسفل من خلال قنوات الحليب باتجاه حلمة الثدي. وعوضاً عن ذلك فإن العضلات البالغة في الدقة التي تحيط بالخلايا المنتجة للحليب تتقلص وتعصر الحليب إلى الخارج. وهذه العملية هي تحت سيطرة هرمون آخر وهو معجل الولادة (هرمون من الغدة النخامية للدماغ)، والذي يحفز أيضاً بواسطة رضاعة الطفل لحلمة الثدي، ويعرف أيضاً بمنعكس السقوط، وبعض الأمهات يشعرن بلسع خفيف أو بوخز حاد وهادئ داخل الثدي عند بداية الرضاعة، والأخريات قد لا يشعرن بشيء. ومع ذلك، عادة يسيل بعض الحليب من حلمة الثدي وهذا سيعلمك بأن هناك حليباً. وبشكل عام فأنت تشعرين بهذا فقط عند بداية الرضعة. وهذا لا يعني أن هناك منعكس سقوط وأحداً لكل رضعة، وعلى العكس، عندما تبدأ الرضاعة.



منعكس السقوط

١ – عندما يرضع الطفل، فالأعصاب في هالة الثدي (اللعوة) ترسل رسائل إلى الوطاء (تحت المهاد) في الدماغ.

٢ – ويرسل الوطاء (تحت المهاد) إشارات إلى الغدة النخامية لكي تطلق هرمون معجل الولادة والذي يتسبب في تقلص خلايا العضلات في الأسناخ (درادر) لعصر الحليب إلى أسفل القنوات وإلى حلمة الثدي.

يمكـن أن ينـزل الحليـب ٧ – ٨ مـرات كلمـا يرضـع الطفـل الجـائع. وعندما يمص الطفل فإن الحليب يعصر بسرعة إلى القنوات وإلى الأسفل إلى المخازن (الأحواض) خلف الحلمة والضغط المسلط بواسطة لثتي الطفل على هالة الثدي (اللعوة) تدفع الحليب مثل النافورة داخل فمه، بينما يعمل اللسان على الحلمة ليجعلها خلف فمه حتى يسهل بلع الحليب. مع ذلك، فالرضـاعة ليسـت هـي الطريقـة الوحيـدة لتحفيـز مـنعكس السـقوط. والأمهات الخبيرات بالإرضاع من الصدر يمكن أن يخبرنكِ بأن إشارات قليلة تحدث فيضاناً في الحليب في الأسفل. إن صوت طفلك الذي يبكي – يمكن أن ينزل الحليب، ويمكن أن يكون التفكير في طفلك كافياً، كمثل عندما تكونين في الخارج وربما تتأخرين قليلاً. وهذا المنعكس هو عملية معقدة والتي تحفز مشاعرك بقوة – وغريزة الرضاعة هي عميقة جداً – ولكنها عرضة للتثبيت إذا حصلت أي مشاكل (انظر صفحة ٥٢).

الفصل الثالث
البدء بالإرضاع من الصدر بعد الولادة

أفضل وقت للبدء بالإرضاع من الصدر هو بأسرع ما يمكن بعد الولادة. يولد الأطفال ولديهم منعكس إرضاع قوي جداً. ولقد ظهر بأنهم يقومون بحركات إرضاع داخل الرحم ويمص بعض الأطفال إبهام يديهم أو أصابعهم عندما تجلب حركة أطرافهم أيديهم بتماس مع الوجه. ووضع الطفل على الصدر أول حمله ربما هو أول شيء مذهل وللآن هو شيء عملي تستطيعين فعله في هذه المرحلة – وهو مدهش لأن طفلك الجديد تماماً يستجيب لك كأم – بالرضاعة مباشرة، وعملي لأنه خطوة طبيعية أولى في ترسيخ والحصول على الإرضاع من الصدر بسرعة.

سيكون طفلك واعياً في هذه المرحلة ما لم تحصلي على كمية كبيرة من مسكنات الألم أثناء الولادة. يفاجئ الكثير من الناس بذلك، ولكن في الحقيقة بعد الولادة الطبيعية، سيكون الوليد واعياً لمدة ساعة على الأقل بعد الولادة، ويستطيع أن يركز على وجه أقرب شخص منه. وعندما تحملين طفلك بين ذراعيك لإرضاعه من الصدر ستكونين بمسافة مناسبة لكي يراك وستكتشفين بأن طفلك الجديد ينظر إليك فعلاً.

قد لا تبدين خبيرة في الإرضاع في هذه اللحظة – ولن تشعري بأي سقوط لحلبيك لأنه لم ينزل بعد– ولكنك وطفلك تصنعون بداية لعملية تعلم مهمة. ولن يعرف طفلك بالضبط أين هو الثدي، ولكن لديه

منعكس آخر مهم، يسمى رد فعل التجذير. إذا خبطت خده برفق فإنه سيستدير تلقائياً نحو هذه الخبطة بحثاً عن حلمة الثدي. وربما يحتاج في هذه المرحلة إلى القليل من الإرشاد بمساعدة يد زوجك أو في إسناد، ولكنه سيتدبر الحال. ولهذه الرضاعة البدائية عدة فوائد. إنها تساعد في تحريك الإرضاع بأسرع وقت ممكن بتحفيز عملية تغيير الهرمونات ككل. بالإضافة إلى إفراز هرمون معجل الولادة والذي لا يؤثر فقط على خلايا عضلات الثدي (انظر صفحة ٢٨)، ولكن أيضاً على عضلات الرحم مسبباً تقلصه. وربما تشعرين أيضاً بالمغص بعد آلام الولادة، والذي يشبه آلام الدورة الشهرية الشديدة. ولفترة ولأيام قليلة بعد الولادة عندما ترضعين من الصدر، والتي يمكن أن ترافقها كمية محددة من النزف المهبلي.

وهذا طبيعي تماماً وفي الحقيقة هو شيء جيد جداً، لأنه يساعد الرحم على الرجوع إلى حالته الاعتيادية قبل الحمل بسرعة وأقل إمكانية لحصول نزف خطر أو التهاب. وهو يساعد أيضاً على حملكما على مقربة سوياً منذ البداية. وبشكل واضح إذا ولد طفلك بالعملية القيصرية تحت التخدير العام لن يكون باستطاعتك إرضاع الطفل مباشرة (انظر صفحة ٨٧)، وفي هذه الحالة فإن ذلك لن يؤذي طفلك ويؤذيك إذا بدأت الرضاعة بعد ذلك بقليل. ويطبق نفس الشيء إذا كان لطفلك ضيق (كربة) قليل ويحتاج إلى بعض العناية المباشرة بعد الولادة. بالرغم من أن ذلك يسبب بعض القلق لك في الوقت الذي تعاد الطمأنينة إليك عندما تكونين قادرة على حمل طفلك ووضعه إلى صدرك في هذه المرحلة. وإذا أجريت عملية قيصرية تحت تخدير فوق الجافية، وهذا يعني بأنك واعية ولكن لا

تشعرين بأي الم، ومع ذلك تستطيعين وضع طفلك إلى صدرك إذا كان بصحة جيدة، اطلبي من القابلة أن تضعه على السرير إلى جانبك (انظر صفحة ٥١). وبشكل آخر، قد تكونين عانيت من ولادة صعبة أو طويلة متعبة وكل ما تريدينه هو التقلب إلى جهة والذهاب إلى النوم عندما ينتهي كل شيء.

ومرة أخرى، يمكن لك ولزوجك أن تطلبا من القابلة وضع الطفل إلى جانبك عندما تنعسين لكي يرضع لفترة. وهذا لا يتطلب أي جهد منك ولكنه سيفيدكما معاً. وقد تجدين بعض القابلات يعارضن وضع الطفل إلى جانبك في السرير وأنت مستلقية بهذه الطريقة. ومع ذلك، إذا كان زوجك إلى جانبك فانه يستطيع الجلوس إلى جانبك لطمأنة القابلة بأن الطفل لن يسقط من السرير.

الإرضاع في الأيام القليلة الأولى

سواء كنت قادرة على إرضاع طفلك في الأيام الأولى بعد الولادة أم لا، فإن العمل الجاد بينك وبين طفلك يبدأ ويقر معاً خلال بضعة الأيام الأولى بعد الولادة. ما لم تلدي في المنزل أو ما تسمى بولادة " دومينو "، وهي تعني بأنك سترجعين إلى المنزل خلال ٦ ساعات بعد الولادة، سترجع عملية الإرضاع وتبدأ مرة ثانية في قاعة بعد الولادة في المستشفى. والأطفال الصغار بعد فترة حمل كاملة تخزن لديهم طبقة من الدهون في الأسابيع الأخيرة من الحمل والتي تزودهم بالطاقة بينما هم في انتظار حليب الأم. وهذا هو السبب في فقدان الأطفال لوزنهم دائماً في اليوم الأول أو ما حوله، ولن يسترجع وزنه عادة عندما يصل عمره عشرة أيام. وحتى إذا

كنت تعبة جداً وتحتاجين إلى نوم جيد وطويل بعد الولادة، فليس من الداعي إعطاء الطفل زجاجة حتى لو كان فيها ماء فقط. دعي القابلة في الطابق تعرف بأنك تفضلين ذلك، وفي الحقيقة يمكن أن يكون هذا هو عمل زوجك إذا كنت فعلاً تريدين النوم. وإذا كان ضرورياً اطلبي من القابلات إيقاظك من النوم إذا كان طفلك يبكي، وهذا عادة غير ضروري، وخاصة إذا كان طفلك في سرير الطفل بجانبك. وإذا لم تشعري بالتعب، أو كنت تحتاجين إلى راحة قصيرة فقط، تستطيعين بعدها التقاط طفلك وإرضاعه عندما تشعرين وطفلك بحاجة لذلك.

والأطفال الرضع ينامون عادة لبضع ساعات بعد يقظتهم لأول مرة ويتذوقون الرضع عندما يستيقظون، وستكون مفيدة عندما تمر خلال فترة التعلم الأولية هذه بسبب حب الطفل الشديد للرضاعة. وكما شرحنا سابقاً يفرز أولاً ثدياك أللباء فقط، وهو مادة كريميه مليئة بالمضادات الحيوية. و اللباء هو مادة عالية البروتين، وقليلة الدهن والكربوهيدرات. لذلك يكون من السهل التعامل معه من قبل الجهاز الهضمي غير المكتمل النمو عند الطفل. وطفلك أيضاً ينام فترة أطول بين الرضعات، ويبدأ الحليب الناضج بالظهور في الرضعات بشكل أكثر تكراراً. وفي هذه المرحلة لا يزال الثديان طريين جداً وطيعين، ومع عدم وجود انزعاج من الثدي في بعض المرات يخرج حليب ناضج. وهذه تجعل أول الرضعات أكثر سهولة للاستخدام. ولكي ترضعي بشكل صحيح، يجب أن يسحب الطفل حلمة الثدي كلها إلى فمه وبالتالي تعصر اللثتين (العلوية والسفلية) هالة الثدي (اللعوة) وتجبر حركة الحليب خارجاً خلال القنوات خلفها وإلى خلف حلقوم الطفل. وهذا أساسي، إذا أمسك الطفل حلمة

الثدي فقط لن يحصل على حليب كافٍ وبالتالي سيؤلمك الثدي، وهذا يصنع حلقة مفرغة من الإحباط من جهة والألم من جهة أخرى.

وإذا تتذكرين بان على الطفل مسك حلمة الثدي كلها والتي يجب أن يسحبها على طول لسانه، عندها ستيقنين بأن عليك مسك هالة الثدي (اللعوة) لتمسح له بذلك. بالرغم من أنه يجب أن تتعودين على غسل يديك قبل الرضاعة، ولا داعي لغسل ثدييك مباشرة قبل ذلك. لأنهما سيكونان نظيفين جداً من الاستحمام المتواصل. ومن الأفضل عدم استعمال اي كريمات خاصة أو رذاذ (رشاشات)، لأن الأخيرة بشكل خاص تجفف جلدك وتجعل من الألم والتشققات أكثر، ولا تقلل منها. وهي أيضاً تخفي الرائحة الطبيعية لجلدك وللحليب. وقد أُثبت بأن الأطفال تعرفوا على أمهاتهم، وخاصة رائحتها خلال بضعة أيام من الولادة وعلى رائحة الحليب والتي تجذبهم إلى الثدي، لذلك من الأفضل عدم غسله أو إخفاء رائحته بالمواد الكيميائية.

كيف ترضعين

أفضل طريقة لتوضيح كيف ترضعين على نحو منتظم وعلى عدد قليل من الخطوات البسيطة.

❖ أولاً وقبل كل شيء اجلسي منتصبة في السرير أو على كرسي مريح ويداكِ مسنودتان جيداً بواسطة وسادتا. وفي هذه المرحلة عملياً يكون الوضع المنتصب هو الأفضل وبالتالي تستطيعين أن تري ما يجري.

❖ احضني طفلك بحنان بين ذراعيك وبالتالي يكون رأسه بمستوى صحيح مع ثديك. ولكي تتأكدي بأنك لن تميلي إلى الأمام كثيراً ضعي

وسادة فوق ركبتيك وفخذيك والجزء الأدنى من جذعك عند الجلوس، ووسادة أخرى تحت المرفق الذي تسندين فيه رأس الطفل.

❖ أديري جسم الطفل قليلاً بالكامل وبالتالي سيواجهك واسندي أسفل ظهره بيدك. و الآن يجب أن يستقر خده على صدرك، قرب حلمة الثدي.

❖ وبيدك الحرة، دغدغي خده بالإصبع أو بحلمة ثديك. عندها سيفتح فمه ويديره باتجاهها.

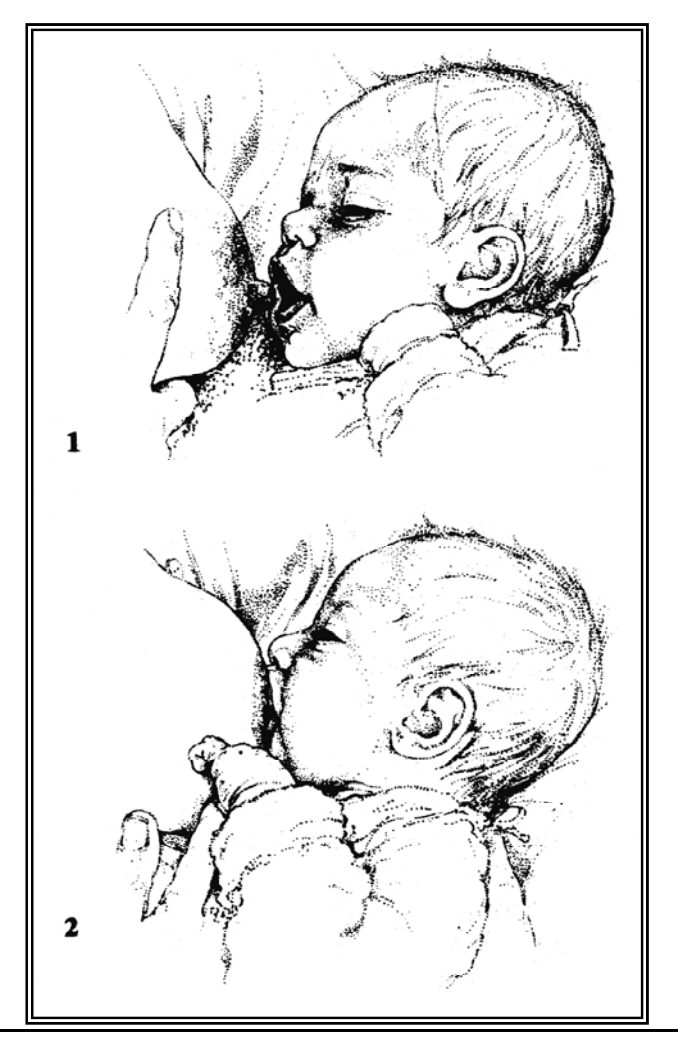
❖ وجهي حلمة ثديك كلها إلى فمه برفعها بين السبابة والإصبع الأوسط خلف هالة الثدي (اللعوة) مباشرة. وهذا له فائدة أن يسبب بروز حلمة الثدي.

تأكدي من أن لثتيه تمسكان بهالة الثدي (اللعوة) ولسانه تحت حلمة الثدي. عندها سيبدأ مباشرة بالمص. وعند هذه الرضعة الأولى، ربما ستكون القابلة بين يديك لتتأكدي من أن الطفل يمسك ويثبت بشكل صحيح.

و إذا لم تكوني متأكدة دقي الجرس للقابلة لتأتي وتتأكد. وفي الحقيقة إن طفلك سيجعلك تعرفين – إذا كان يمص بشكل صحيح فأنك تستطيعين رؤية العضلات الصغيرة في صدغي رأسه وهي تتحرك، وربما تتحرك أذناه أيضاً. وهو ربما يغلق عينيه، أو بشكل آخر ربما يبدأ بالرضاعة بالتحديق بشكل ثابت على وجهك.

وإذا لم يمسك ويثبت الحلمة بشكل صحيح فإنه قد يسقط الحلمة أو يمضغ عليها وهو مرتاح. وإذا حصل ذلك ارفعي حلمة الثدي من فمه

وابدئي من جديد. وأنتما معاً تحتاجان إلى الممارسة لعمل ذلك بشكل صحيح، بالرغم من أن الطفل لديه غريزة للمص.



الإمساك والتثبيت

١- مسي برفق خد الطفل حتى يلتف نحو ثديك ويفتح فمه، ومن ثم وجهي حلمة ثديك نحوه بيدك الحرة.

٢- إنه يمسك ويثبت بشكل صحيح عندما تكون لثتاه مباشرة حول هالة الثدي (اللعوة) وكل حلمة الثدي تقع على طول لسانه.

وهـو لا يـزال يحتـاج لأن يسـتخدم ثـديك، وليـتعلم كيـف يحصـل علـى الحليب بشـكل سريع وفعال. وإذا كـان بطيئاً قليـلاً أو نعـس، فـلا تجبريـه علـى فـتح فمـه، فـإن ذلـك سـيزعجه. فقـط وجهـي حلمـة ثـديك نحـو خـده ليشعر بها ويشم رائحة الحليب، ودعيـه يأخـذ وقتـه في الالتفـاف نحـوه. وفي بعض المرات عصـر بعـض النقط مـن اللبـاء أو الحليـب علـى شـفتيه يشـجعه على الاستمرار.

طول وتوقيت الرضعات

إن الرضـاعة لا تـنظم أبـداً بواسـطة السـاعة، سـواء في طـول فـترة بقـاء الطفل على الصدر أو في توقيت الفـترات بـين الرضـاعات. وفي هـذه المرحلـة يحتـاج الأطفـال بشـكل خـاص والأمهـات المرضـعات إلى الإرضـاع بشـكل متكـرر. وربمـا ستسـتلمين جـدولاً مـن المستشـفى فيـه أوقـات وطـول فـترة الرضعات ولكن يجب أن يؤخرك ذلك. وإذا كـان طفلـك راضيـاً بمـا لديـه من الحليب، يمكـن عندهـا أن تطول أو تقصـر الرضعات. وتتكـرر حسـبما يحتاج. وفي هذه الأيام من المهم أن تسمحي لطفلك أن يعين معدل الرضاعة. وهذا ربما يعني بضـع دقائق علـى كـل جانـب (ثـدي) أو يقـدر عشـرين مـرة. وربما تجدين أيضاً أنك نسيت أن تحوليـه إلى شـيء آخـر في المنتصـف بينمـا يذهب طفلك للنوم فعلياً أثنـاء الرضـاعة علـى جهـة وأحـده مـن الثـدي بينمـا تنـامين نومـاً خفيفـاً أو تقـرئين كتابـاً أو تتحـدثين إلى الـزوار. ومـرة أخـرى هذا لا يعني شيئاً، مع أنه لمصلحتك الشخصية ومن الجيد أن تلاحظين من أي ثـدي رضـع طفلـك بحيـث تسـتطيعين أن تحويلـه علـى الجهـة الثانيـة مـرة أخرى وبالتالي لا تصبحين مرضعة على جهة واحدة فقط.

الأطفال الصغار لا يرضعون بسرعة عالية، لذلك ستلاحظين بأن لدى طفلك نوبات من الرضاعة الصعبة الممزوجة بين الراحة والتي تعني ببساطة أنه يلعب مع حلمة الثدي. وهذا هو ما يفعله بالضبط. ويستمتع الأطفال بالشعور العام وبأنهم محمولون وأن الرضاعة هي ليست المصدر الوحيد للغذاء بل للمتعة والأمان في نفس الوقت، وهذه كلها بالطبع تلعب دوراً في تجارب الطفل الحديث الولادة.

ولذلك ستجدين في بعض الأوقات بأن طفلك سيرضع بشكل قوي لبضعة دقائق ومن ثم سيترك الثدي طوعياً، وفي هذه المرحلة تستطيعين تغيير الإرضاع إلى الجهة الثانية ولاحظي بأنه قد يريد البدء من هناك مرة أخرى. وأحياناً ستجدين بأنك حالما تبدئين بسحب الثدي فانه سيمسكه ويثبته ويبدأ بالرضاعة بنشاط مرة أخرى. وإذا أردت فعلاً أن تغيريه إلى الجهة الأخرى، عندما يبدأ الحليب بالنزول، في هذه الحالة وفي كل رضعة (انظر صفحة ٤٣)، لا تحاولي وببساطة أن تسحبي حلمة الثدي من فم الطفل إلى الخارج إذا أمسكها وثبتها بقوة – وهذه هي وصفة أكيدة لوجع حلمة الثدي. وبدلاً من ذلك أدخلي إصبعك النظيف إلى زاوية فمه لتخفيف الضغط. واسحبي حلمة الثدي. ومن الضروري أن تنتبهي عند فعل هذا في المراحل الأولى لأن وجع حلمتي الثدي يمكن أن يعيق الرضاعة كثيراً في الوقت الذي تحتاجين فيه إلى حافز كبير للإرضاع.

الغازات

قبل أن يتكون عندك الحليب لن تكون هناك حاجة لأن تحدثي غازات عند الطفل من تغيير الإرضاع من جهة لأخرى أو بعد إرضاعه من

الثدي، الذي من غير المحتمل أنه اكتسب منه الغازات. والأطفال الذين رضعوا من الصدر هم أقل عرضة للغازات من أولئك الذين رضعوا من الزجاجة. والكثير من الآباء من الصعوبة بأي شكل حمل رؤوس أطفالهم المتدلية، وإذا اعتقدت بأن طفل يحتاج إلى إزالة الغازات – احمليه فقط على كتفيك، واسندي خلف رأسه بيدك. وعادة لن تكون هناك حاجة لذلك عندما تغيرين الرضاعة من جهة إلى أخرى، إلى أن لا يرغب طفلك بالرضاعة بشكل واضح لبرهة من الزمن وستستفيدان الاثنان من تغيير موقع الرضاعة. وعندما تشعرين بأنك واثقة بعض الشيء من التعامل معه، تستطيعين أن تجلسيه مستوياً على ركبتك وبرفق تسندين رأسه تحت الذقن وتفركين ظهره بلطف. ولا يوجد داع لأن تفركيه أو تضربيه بعنف. ومن المهم أن لا تجعلي مسالة طرح الغازات قضية كبيرة في الرضاعة. وأي شيء يجعلك قلقة يمكن أن يكره الطفل في هذه المرحلة. والناس يمكن أن يخبروك بأنك يجب أن تخرجي الغازات من الطفل بين الجوانب وبعد كل رضعة، ولكن عندما تقضين ثلاثة أرباع الساعة ترضعين فيها الطفل في الساعة الثانية صباحاً، فإن آخر شيء تريدينه أو تحتاجينه هو إطالة الفترة لك ولطفلك بمحاولة استخراج الغازات بالتجشيء لكي ترجعا للنوم ثانية. وقد ينزل حليبك ويبلعه الطفل في الأسفل بنهم عند حمله بشكل مستقيم بعد الرضاعة. وليس من الضروري أن تقضي ساعات في فرك ظهره حتى يتجشأ. يمكن أن يكون ذلك مخيباً للآمال لك وغير مريح بالنسبة للطفل. وفي الحقيقة فإنه سيكون عرضة لأن يبلع الهواء أثناء هذه العملية فضلاً عن بلعه أثناء الرضاعة و بالتالي فإنه يتجشؤه في كل الأحوال. وإذا لم يهدأ عندما تعيديه إلى سريره مرة

أخرى، التقطيه مرة ثانية وانظري إذا كان يخرج الغازات عندها، أما إذا لا، فضعيه مرة ثانية على الثدي. يحب على الأطفال أن يمصوا إن لم يكونوا جياعاً وإذا كنت تعبة تستطيعين دائماً أن تضعي الطفل ثانية في سريره جانبك كما هو موضح في (صفحة ٥٢)وتنعسي قليلاً حتى ينام.

متى يصبح حليبك متوفراً

يبدأ الحليب بالتوفر بين ٣٦ – ٤٨ ساعة بعد الولادة. وربما ستلاحظين ذلك بالتغير التدريجي الحاصل من اللباء لأن الحليب تدريجياً يصبح أكثر بياضاً وأكثر سيولة. تقلق الكثير من الأمهات الغير خبيرات في هذه المرحلة لأن الحليب رغوي كالسابق ويعتقدن بالتالي أنه أقل تغذية. وهذا هو خطأ شائع: فالحليب الناضج هو أقل سمكاً بكثير من اللباء، أو حليب البقر أو صيغ حليب الأطفال (بالرغم من أن هذا هو مشابه إذا صيغ بشكل صحيح) . وهو يحتوي على كل شيء يحتاجه الطفل وبالضبط بنفس النسب الصحيحة (انظر صفحة ٢٨) وأيضاً يوفر سوائل كافية لتروي عطش طفلك، حتى في الجو الحار.

وإذا وضعت الطفل على صدرك كل ثلاثة ساعات أو حوالي ذلك فإن الحليب سيجري بسرعة أكثر وستصبحين أقل عرضة للاحتقان (احتقان الثديان). مع ذلك، فالرضع عادة لا يرضعون بهذا التكرار السريع لأول مرة لذلك فإن الحليب لا يتوفر للطفل إلا بعد ٣ – ٤ أيام، والكثير من النساء يجدن أن ثدييهن قد تورما فجأة وأصبحا مؤلمين عند اللمس والقنوات خلف هالة الثدي (اللعوة) قد امتلأت. وربما تضخ الحلمتان حليباً أيضاً، ولحس الحظ ستزداد شهية الطفل أيضاً. والإرضاع في هذه المرحلة

يحتاج إلى صبر على الشدائد. وربما تشعرين أن طفلك سيبقى بشكل ثابت على الصدر عندما يطلب الإرضاع بشكل متكرر من ١٢ أو حتى ١٥ مرة في ٢٤ ساعة. بالرغم من أن ذلك متعب، ولكنه وضع مؤقت، وينتهي على الأغلب خلال أسبوع، وخلال هذه الفترة سيفرغ الطفل ثدييك الممتلئين ويجعلهما أكثر راحة، ويساعد في إنشاء توازن بين الطلب و التزويد. وإذا كان هذا هو طفلك الأول، فإنك تحتاجين في هذه الفترة الدعم من القابلات وزوجك، والأمهات الأخريات اللواتي يمتلكن خبرة في الإرضاع من الصدر واللواتي مررن بهذه الفترة من قبل. ومن غير المفيد إتباع الناس إذا قالوا لك أرضعي مرة أخرى ؟ أو أن الطفل بشكل واضح لا يحصل على الكفاية إذا أرضعته بهذا التكرار. حاولي أن لا تأخذي ملاحظة مهملة أو غير محسوبة مثل هذه الملاحظات، وهم عادة يضعفون كفاءتك ويجعلونك تفكرين بأن هناك شيئاً خطأ فيك أو في الطفل بينما أنتما تعملان الشيء الصحيح بالضبط. إن شهية طفلك تزداد بعد الفترة الأولى الهادئة بعد الولادة، ويهبط وزنه وكذلك خزينة من التغذية. وأنت في هذه الفترة تزودينه بالكفاية، وإذا لم تدعيه يرضع عندما يريد عندها تكون هذه مشكلة مرتبطة بالاحتقان الذي بدأ لديك (انظر صفحة ٥١).

عندما يكون ثدياك ممتلئين تماماً ربما تحتاجين إلى إظهار قليل من الحليب والسماح لطفلك بأن يمسك هالة الثدي (اللعوة) لأن الحليب يتجمع في القنوات خلفها والتي تجعلها محتقنة بعض الشيء.

بالإضافة إلى أن طفلك ربما يدمدم أو يختنق قليلاً عند اندفاع أول كمية قليلة غير محسوبة من الحليب. أسندي الثدي من تحته بيد واحدة، ودلكيه برفق باليد الأخرى نحو حلمة الثدي في الأسفل، ثم تمسكين

الثدي بين السبابة والإصبع الوسطى فوق هالة الثدي (اللعوة) وتعصرينه إلى الأسفل نحو الحلمة. وهذا يجب أن يطلق بعض الحليب والذي يمكن أن تمسحيه بمنديل قبل أن تعرضي حلمة الثدي إلى طفلك. وفي بعض المرات يصعب على الطفل الإرضاع في البداية عندما يكون الثديان ممتلئين تماماً، وكبيرين بشكل عام، وبشكل طبيعي فإن الطفل أثناء الرضاعة الطبيعية من الثدي لن تكون لديه صعوبات في التنفس حتى لو أنه ضغط عليه الثديان الكبيران بشدة عندما يكونان قريبين جداً من منخري أنفه، لأن المنخرين متجهان نحو الأسفل، ويجب أن تعتاد المرضعة على الطريقة الصحيحة وبدونها يمكن أن يعيق الثدي التنفس ويؤدي إلى ذعر الرضيع. وتستطيعين أن تتغلبي على ذلك بإسناد ثديك من تحته بيدك الموضوعة تحت القفص الصدري والتي ترفع وتطيل الثدي. وتساعد حلمة الثدي بأن تقف إلى الخارج أكثر وبالتالي يحصل طفلك على حمل أفضل، وهناك حل آخر للثديين الكبيرين والممتلئين هو بأن تمتدي على جانب والطفل إلى جانبك كما هو موضح في (الصفحة ٥١).

وإذا احتقن ثدياكِ بشكل غير مريح فعلاً، وكنت تحسين بهما قاسيين جداً، متورمين ودافئين، يمكن عندها أن تخففي هذا الانزعاج وتليني الثدي قبل الإرضاع بحمل فلانيلة دافئة لإسناده، أو عدم تحريكه، وتجلسين في حمام دافئ، وتتوقعين أن ينضخ بعض الحليب، وهذا شيء جيد لأنه يخفف من الضغط خلف هالة الثدي ويجعل من السهولة مسك وتثبيت حلمة الثدي. وإذا لم يفرغ الطفل الثدي بالإرضاع يمكن عصره باليدين أو بواسطة مضخة (انظر إلى صفحة ٨٧)، أو وضع مكعبات جليد عليه لتسبب تقلص الأوعية المتمددة. قد تشعرين أن ثديك محتقن

جداً وربما مؤلم عند لمسه عندما تستلقين على ظهرك وبالتالي لا تدعيه يتدلى وعوضاً عن ذلك البسي صدرية النهدين طوال الوقت.

ضعي مساند للثدي داخل صدرية النهدين لمسك الحليب المتسرب- وأكثر الأشكال التي تثبت براحة هي المخروطية ولكن يجب تغييرها مع صدرية النهدين بشكل متكرر.

الأوضاع المريحة للإرضاع من الصدر

هناك أوضاع مختلفة وفيها تستطيعين حمل طفلك لإرضاعه وتساعدك في التخلص من ألم الظهر وتيبس الكتفين وتجنب الآم حلمة الثدي، لأن الطفل يمسك ويثبت في كل مرة بزاوية مختلفة قليلاً عن المرة الأخرى وأكثر أوضاع الإرضاع شيوعاً مصورة في الأسفل، ولكن المهم دائماً التأكد بأنك وطفلك مسنودين جيداً بواسطة وسادات لأن هذه الطريقة تؤدي إلى ألم الظهر إذا تهاويت إلى الأمام لكي تسمحي لطفلك بأن يصل إلى حلمة الثدي.



أوضاع الرضاعة من الصدر

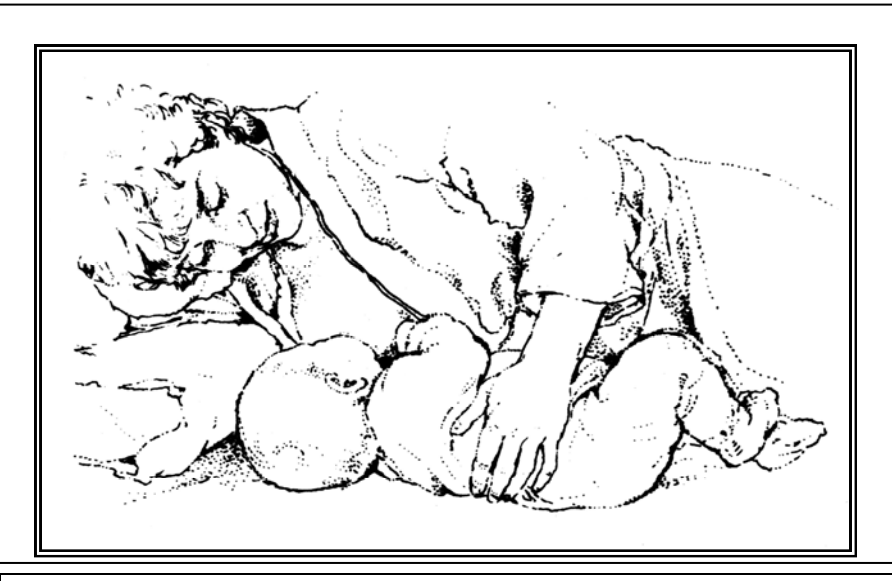
١- ضعي طفلك الذي في المهد بين ذراعيك باستخدام يدك لكي تلقي جسمه نحو جسمك. اسندي ظهرك ومرفق يدك مع الوسادات لتجنب وجع الظهر. (الأوضاع الأخرى في الصفحة الأخرى).

وكوضع بديل آخر إذا كنت تجلسين مستقيمة في السرير ولديك وجع في الأكتاف هو وضع وسادة إلى جانبك تحت مرفقك ووضع طفلك عليها مسنوداً تحت ذراعك ورأسه في الأمام، تستطيعين أن تحضني رأسه بيدك.

أو تكون يداك حرتين لتساعديه على حلمة الثدي.وهذا يساعدك قليلاً إذا كنت محتقنة لأنة ليس هناك خطر من تغطية منخري طفلك.



٢ – اجلسي منتصبة والطفل مثبت تحت ذراعك، ومرة أخرى مسنودة بالوسائد.



٣ – استلقي في فراشك والطفل إلى جانبك، عندها يستطيع الرضاعة من الثدي الأسفل.

وطريقة أخرى مريحة جداً هو بأن تضعي الطفل في السرير إلى جانبك وتستلقي في الجانب المقابل له.

ويستطيع عندها الرضاعة من الثدي السفلي. وتستطيعين إما أن تسندي نفسك إلى أعلى بمرفق يدك أو أن تريحي رأسك على زوج من الوسائد ويدك وتثبتي يدك تحته.

ويمكن أن تلفي يدك العلوية حول الطفل الذي بقربك. وتستطيعين الاستواء جالسة في الفراش وترفعين طفلك، ومن ثم تستلقين على الجانب الأخير وهذه الطريقة جيدة جداً للإرضاع في الليل لأنك تستطيعين أن تنامي بشكل خفيف براحة بينما يرضع طفلك. وينصح بها أيضاً عندما تكونين قد عملت قيصرية وتريدين تجنب ضغط وزن الطفل على جرحك. (انظر صفحة ٥٢). وعندما يكبر طفلك وتصبح لديه خبرة أكبر ستجدين بأنه يرضع في أي وضع كان.

وإذا جلست في كرسي للإرضاع، حاولي أن تستخدمي مسنداً للقدمين لرفع ركبتيك وحمل وزن الطفل، ولتجنب وجع الظهر مرة أخرى. وهناك وضع آخر تجده المرأة مريحاً هو الجلوس والقدمان متقاطعتان على الأرض أو على السرير، تحملين الطفل بالطريقة التقليدية، مع مسند أو وسادة لرفع الركبة التي تسند مرفقك الذي تحت رأس الطفل.

الفصل الرابع
حل المشكلة

بالرغم من أنه لا يجب النظر للرضاعة من الصدر من زاوية المشاكل، وهي بدون شك يمكن أن تنشأ من وقت لآخر والشيء المهم الذي تتذكرينه هو أن المشاكل يمكن حلها. تميل المشاكل لأن تحدث في الأيام والأسابيع القليلة الأولى من الرضاعة لأول مرة، وحتى عند الأمهات الأكثر خبرة واللواتي ارضعوا قبلها طفلاً أو طفلين بنجاح قد يواجهن صعوبات غير متوقعة والتي تظهر في الطفل التالي. بالرغم من أن المشاكل الجسدية الواضحة مثل انسداد القنوات أو تشقق حلمتي الثديان تحصل فعلاً ويجب التعامل معها، يمكن أيضاً أن يكون لديك قلق من جهات أخرى، بالرغم من أنها قد تكون غير ملموسة، فهي بالرغم من ذلك مهمة، وتحتاج لإزالتها لتسمح لك بإرضاع طفلك بوثوق. كمثل، يمكن أن تعجبي ما إذا كان طفلك يحصل على حليب كاف، أو إذا كان يوافقه ذلك. ويأمل منك عندما تتعاملين مع هذه المشاكل الشائعة واحدة تلو الأخرى، ستطمئنين بأنك لست مختلفة بأي شكل من الأشكال عن الناس الآخرين ومهما كان نوع الصعوبة لديك فانك تستطيعين التغلب عليها بالصبر و التشجيع. ويمكن أن تجدي أيضاً، بأن الحلول للمشاكل المختلفة متشابهة وهناك الكثير من التداخل في التفسيرات.

وهذا لأن الكثير هو فعلاً وببساطة اختلافات في نفس الموضوع ولأن علم الوظائف للإرضاع من الصدر هو نفسه لجميع النساء .

وطبعاً من السهولة إن نقرأ حول حل للمشكلة – ولكنه شيء مختلف عندما نضعه عملياً. وهذا هو ما تساعدك به وتتعاطف معك القابلة، مبعوث الصحة، أو وخاصة الأم الخبيرة بالإرضاع من الصدر والتي لا يمكن تثمين مساعدتها. أنت عادة تشعرين وفي الأسابيع الأولى بالتعب الجسدي الشديد، بسبب التغيرات الهرمونية التي في جسدك والتي ستبدأ في التغيير وتحولك إلى شخص ذي تحولات عاطفية مفاجأة. وفي هذه الحالة فإن الصعوبات في الإرضاع من الصدر يمكن أن تجعلك تشعرين بالفشل التام، ولذلك من المهم أن تاتمني لأحد تثقين بنصيحته.

كيف يستطيع الأبوان المساعدة

"النصيحة" الغير ملحة هي أحد أسوأ الأعداء للإرضاع الناجح من الصدر، لذلك إن أمكن، يجب أن تجربي الكياسة لتجاهلها وهذه أحد المناطق التي يكون فيها شريكك (زوجك) جاهزاً لكي يدافع عنك من الجيران أو من أمك عندما يمطرونك بوابل من الأسئلة لمواضيع تظلك. وأنت ربما حتى تجدين نفسك في موقف ووجه شجاع لتواجهي به القابلة في صالة المستشفى ولأنك مشغولة ولا تريدين أن تزعجيهم بمشاكلك الطفيفة، فقط لتتلاشى المشاكل في الدموع عندما يزورك شريكك (زوجك). ويجب أن يستعد الآباء لهذه النهاية، وبعد شعور بالارتياح لأول يوم أو ليومين لتجد أن زوجتك أو صديقتك مرتبكة وتبدو كئيبة عندما تأتي لتراها. وفي الحقيقة هو ليس بسبب أنها ليست سعيدة لرؤيتك أو ليست سعيدة مع طفلك.

وعلى العكس، فلأنها ربما تشعر بالوحدة وهي تجرح بسهولة وتحتاج إلى دعمك بشدة وهذه الفترة كثيرة البكاء يمكن أن تحدث في نفس وقت وصول الحليب الناضج، ولذلك فهي ربما غير مرتاحة كذلك. وتستطيع فعل أكثر من ذلك لبناء الثقة أكثر من أي شخص بوضع يدك حولها وتشجيعها بنشاط لإرضاع الطفل عندما تكون هناك. وستستفيد كل الأطراف لأن الأم ستشعر باسترخاء أكثر، وستبتهج وإذا كانت هناك صعوبات في الإرضاع تستطيع أن تذهب لإحضار القابلة وكل وأحد فيكم يستطيع التكلم مع الآخر في هذا الموضوع كمشكلة مشتركة.

الحصول على النصيحة

يمكن لبعض المشاكل التي تم شرحها هنا أن تتجمع في الأسبوع الأول أو الثاني. وأخرى يمكن أن تظهر فيما بعد عندما ترجعين إلى المنزل. ويمكن أن يثير هذا أعصابك أكثر منه عندما كنت في المستشفى ويمكن أن يكون زوجك خارجاً في العمل أو يمكن أن تجدي نفسك في نزاع مع طفل عنيد لوحدك. هذا ويصبح من الأساسي الاتصال به أثناء الحمل (انظري صفحة ٣٤) لا تقفي ساكنة لوحدك في المنزل وبشكل تعيس تحاولين أن يمسك طفلك ويثبت حلمة الثدي المؤلمة أو المحاولة لمواجهته بينما يرفض أن يجلس إلى صدرك وبعدها يرجع إلى الفراش. اتصلي بأحد بحيث يعطيك دعماً مباشراً، سواء بواسطة تلفون أو من الأفضل لحد الآن أن يحضر لرؤيتك أو أن تذهبي أنت إلى منزل يطلبه هو . ربما يكون الموظف الصحي الذي يقوم بزيارة تفتيشية أو مستشار الإرضاع من الصدر القادم من مركز الرعاية القومية للولادة الذي في

منطقتك أو مجموعة عصبة اللحس (اللعق) والذي يرضى حتى بأن يعمل للدعم بعد الولادة. ويبقى الشخص الذي يعرفك جيداً، من الأقارب أو صديقة قريبة، والتي كانت في الزمن القريب ولا تزال مرضعة من الصدر هي الأفضل. وهي ستعرف بالضبط ما أنت قائمة به، جسدياً وعاطفياً وتساعدك في النصائح العلمية وتكون أذناً حنوناً لك، والمذهل ما يجلبه من راحة التحدث إلى شخص يعرف تماماً ما كان هو عليه في السابق ولا تعتقدي بأن ذلك سخيف أو مبالغ فيه.

الحليب الكافي

الأمهات من غير ذوي الخبرة يقلقن عادة في البدء من أن لديهن حليباً كافياً لطفلهن. ولأنك لا تستطيعين رؤية الحليب القادم حسب ما تريدين من الزجاجة. ويمكن أن لا تشعري لأول مرة بالوخز الخفيف لمنعكس السقوط. ويمكن أن تتسائلي في ما إذا كان الحليب يخرج بأي حال. وبشكل آخر، يمكن أن تكوني جربت الشعور بالانتفاخ، حتى الاحتقان، والذي يدعك تعرفين بأن إنتاج الحليب قد بدأ، ولكن بعد أسابيع قليلة يهدأ ثدياك ولن تشعري بالغضب تجاههما بعد الآن، ولكن يمكن أن تقلقي لأنك توقفت فجأة عن إنتاج الحليب.

وفوق هذا كله سيفقد طفلك الوزن في الأسبوع الأول – وكلما زاد وزن طفلك عند الولادة كلما فقد وزناً أكبر. ولطمأنة نفسك بأن ثدييك لازالا ينتجان حليباً، استخرجي القليل منه بالعصر من حلمة ثديك قبل البدء بالإرضاع. إذا أمسك الطفل وثبت الحلمة وهالة الثدي وبدأ بالرضاعة

بقوة سيخرج الحليب من فمه، وهو سيجعلك تعرفين قريباً إذا لم يكن هناك حليب (انظر في الأسفل).

دعيه يأخذ وقته، ولكن عندما تشعرين بأنه اخذ كفاية أو حان الوقت لتغيير طريقة الإرضاع، فقط توقفي وحاولي استخراج القليل من الحليب الإضافي بالعصر من الثدي الذي كان يُرضع لتوه. وستجدين بأن الحليب لا زال ينتج من الثدي. تأكدي من أن الحليب ينتج في جميع الأوقات، وسيسقط عدة مرات أثناء الإرضاع. وعندما يحين الوقت لهبوط الانتفاخ يجب أن يرافقه تنهد عالٍ للشعور بالراحة بدلاً من إضافة مصدر آخر للقلق. وهذا يعني بأن ثدييك قد بدآ بموازنة الحليب المنتج مع حاجات طفلك وهو علامة جيدة على نشوء الإرضاع من الصدر. وهذا لا يعني بأن صدرك توقف عن إنتاج الحليب والاختبار الذي ذكر في أعلاه يثبت ذلك. وكما ذكرنا سابقاً، الثديان الكبيران لا يعنيان حليباً أكثر (انظر صفحة ٤٣) والتضخم هو بسبب الحمل، عندما يبدأ إنتاج الحليب بعد الولادة بشكل مؤقت. وفي الحقيقة فإنك قد تجدين بأن ثدييك قد رجعا بسرعة كبيرة إلى حجم ما قبل الحمل، وتجد بعض النساء بمرور الوقت بأن الأطفال الذين أرضعوا من الصدر هم بعمر حوالي ثلاثة أشهر، وأن ثديي الأم هما في الحقيقة أصغر من قبل الحمل.

فقدان الوزن واكتسابه

مهما كانت طريقة الإرضاع المستخدمة، كل الأطفال يفقدون الوزن في الأيام بعد الولادة. وهذا شيء لا يقلق لأن لديهم مخزون من الدهن لاستخدامه أثناء هذه الفترة (انظر صفحة ٢٨).

وعندما تتقدم سلسلة الأحداث من اللباء إلى مزيج من اللباء والحليب وإلى الحليب الطبيعي الأفضل، بالرغم من أنك قد تشاهدين الطفل في السرير القريب في المستشفى وهو يأخذ الحليب منذ البداية من زجاجة ولكنها لن تؤدي الشيء الأفضل لطفلك الذي يرضع من الصدر والذي يتبع تقدم سلسلة الأحداث الطبيعية، حتى لو اكتسب الوزن منذ الولادة بشكل أسرع. وفي الحقيقة إن الآباء الذين يُرضعون من الزجاجة يستطيعون أن يشاهدوا بالضبط ما يأخذه الطفل، ولكن هذا يحمل أعباءه الخاصة من القلق. ماذا إذا كان الطفل لا يشرب بالمرة؟ ماذا لو شربه كله ولم يشعر بالرضى؟ إن هذا الإغراء يشجع الطفل دائماً على أن ينهي الزجاجة بالكامل، والذي يمكن أن يؤدي إلى فرط وزن الطفل، أو ربما ستواجه الأم أن عليها أن تصنع رضعة أخرى (انظر صفحة ١٣٣). والطفل الذي يرضع من الصدر يأخذ بقدر ما يريد وتعرفين بأنك تستطيعين إعطاءه المزيد بدون أن تعملي شيئاً إضافياً خاصاً، فقط ضعيه مرة ثانية على الصدر. وستزداد شهية طفلك في الوقت الذي يصبح فيه الحليب في الرضعات كثير التكرار في الأيام القليلة الأولى، وسيتبع هذا كله بكل تأكيد زيادة في الوزن. وفي بعض السنين التي مضت، جرت العادة على وزن الأطفال يومياً في صالة المستشفى وهذا كان يشكل ضغطاً إضافياً على الأمهات. وكل الأطفال مختلفون، فكلهم يفقدون ويزدادون في الوزن وبنسب مختلفة، وإذا فقد أحد الأطفال أو اكتسب الوزن أكثر من غيره فهذا يمكن أن ينتج قلقاً غير ضروري. وينظر لاكتساب الوزن على أنه أحد العوامل العديدة والتي تشير إلى أن الطفل ينمو بقوة وينشأ بشكل طبيعي ويستخدم الاختبار لفحص الوزن فقط

عندما يكون هناك سبب محدد والذي يجب أن يفسر بشكل كامل لك من قبل القابلة أو أخصائي الأطفال.

وربما ستجدين بأن طفلك يوزن عند الولادة ومرة أخرى بعد حوالي خمسة أيام من عمره أو عندما تخرجين من المستشفى. وربما سيوزن مرة أخرى من قبل القابلة في المجتمع والتي تعتني بك في المنزل عند اليوم العاشر من عمر الطفل وهو عندما تنقلك وتجعلك تستمعين إلى نصائح القائم بالزيارة التفتيشية عن الرعاية الصحية. والأطفال عادة يبدؤون باكتساب الوزن مرة أخرى بين اليوم السادس والتاسع بعد الولادة، بينما يرجع البعض إلى أوزانهم بعد الولادة بسرعة شديدة، وآخرون لا يفعلون ذلك إلا بعد ٢-٣ أسابيع، وهو فقط تنويع عن الطبيعي. وإذا استمريت في إرضاع طفلك عندما يكون جائعاً ولا تصبحين كالساعة الدقاقة[٢] عندما ترضعينه ستكونين قادرة على رؤيته والشعور بأنه اكتسب وزناً إضافياً.

وزيادة لمعرفة الجداول السريرية والتي تستخدم كإثباتات مبسطة ومفيدة لمشاهدتك الخاصة. وفي هذه الأيام التطور العام للفحوصات، مع الصحة العامة الجيدة والوعي تمثل مؤشرات أفضل لنمو طفلك الطبيعي عن قياس وزنه فقط. أحياناً فقط يمكن أن يكون في الحقيقة هناك حليب غير كافٍ وبالتالي يكون الطفل محبطاً وجائعاً. ومع ذلك، فإن ذلك ينتج دائما تقريباً عن مشاكل منعكس الإسقاط، وليس مع إنتاج حليب شديد بحد ذاته. دائماً تجابه مشاكل إسقاط الحليب بالتوتر والقلق، ويمكن أن ينتج عنه الكثير من المشاكل الجسدية مثل آلام

---

[٢] : **المترجم: الأم تصبح كالساعة الدقاقة بمعنى أنها تكثر من النظر في الساعة بدافع انقضاء الوقت المخصص للإرضاع والذي حدد سلفاً من قبل الأم.**

الحلمات أو الاحتقان كنوع من القلق الذي تم شرحه في أعلاه، ولذلك ربما من الأفضل التعامل مع المشاكل الجسدية أولاً.

أوجاع حلمتي الثديين

يمكن أن يكون هناك شعور أولي بالألم عندما يبدأ طفلك بالرضاعة من الصدر بينما تتكيف حلمات ثديك للمص القوي. وهذا هو عادة في الثواني القليلة الأولى– عندما يبدأ الحليب لأول مرة بالجريان خلال الثدي فإنه لن يكون هناك انزعاج. وإذا كان لديك صفوف للتحضير للحمل، تستطيعين استخدام نفس الطرق للتنفس خلال هذه الأيام القليلة الأولى، وهي أيضاً يمكن أن تساعد إذا كنت تشعرين بألم بعد الولادة في أول عدة أيام. وإذا أصبحت أحد حلمتي ثديك مؤلمة فعلاً، تستمر بالألم طوال فترة الرضاعة، فربما لم يمسك طفلك ويثبت الثدي بشكل صحيح وهو يمضغ الحلمة بدلا من أن يمسك هالة الثدي بلثتيه. تأكدي من موقع لسانه، والذي يجب أن يقع تحت حلمة الثدي، بالإضافة إلى أن لثتيه يجب أن تكونا حول هالة الثدي (اللعوة).

وإذا كنت غير متأكدة اسألي القابلة أو أماً خبيرة أخرى مرضعة من الصدر لتأكد لكِ. وتأكدي من وضعية طفلك بين يديك أيضاً، وهو سيمسك بهالة الثدي (اللعوة) ويثبتها بشكل صحيح إذا كان جسم الطفل ككل ملتفتاً نحوك وليس رأسه فقط (انظر صفحة ٤٣). غيري موضع جسمك كذلك، بحيث يكون الضغط الرئيسي المسلط من لثتيه ليس في نفس المكان دائماً على هالة الثدي (اللعوة). إذا كان ثدياك محتقنين والحلمة لم تبرز جيداً لأن هالة الثدي (اللعوة) متورمة قليلاً

بالحليب، ابدئي بعصر القليل منه واسندي ثديك من أسفل كما هو موضح سابقا (انظر صفحة ٤٣) وبالتالي يكون من السهولة للطفل أن يمسك ويثبت بشكل صحيح. حاولي أن تتجنبي الرشاشات أو الكريمات المسكنة للألم. فهذه كريهة بالنسبة إلى الطفل ولا تشجعه على أن يمسك ويثبت بشكل صحيح، لذلك يمكن أن تتفاقم المشكلة. ما دام التشقق لم يتكون في الجلد فإن آلام ستختفي عندما يرضع الطفل بشكل صحيح.

تشقق الحلمات

إذا استمرت آلام وكانت حادة جداً وموضعية، يمكن أن يكون لديك شق صغير في جلد الحلمة. وهذه يمكن أن تكون غير مرئية للعين بالرغم من أن الحلمة ربما تظهر نوعاً ما حمراء وملتهبة وربما تظهر أيضاً قطرة أو قطرتان من الدم. وهذه يمكن أن تكون مؤلمة جداً وبغيضة بشكل حقيقي للأم والتي بأي حال تكون مترددة قليلاً حول الرضاعة من الصدر. مع ذلك، يجب أن لا يكون هناك سبب لإيقاف الرضاعة من الصدر إذا ظهر لديك تشقق في حلمة الثدي.

والتشققات تشفى بسرعة جداً، خلال يوم وأحد إذا تم التعامل معها فوراً. والجلد يشفى بشكل أفضل إذا جف وفتح للهواء، لذا توقفي عن ارتداء صدرية النهدية كلما كان ذلك ممكناً، أو افتحي لسان التعليق العريض لصدرية النهدين التمريضية، ولا تلبسي مساند ثدي والتي ستبقي الجلد رطباً. غيري صدرية النهدين وملابسك بشكل متكرر إذا كنت تميلين لتسريب الحليب (انظر صفحة ٥٢). وإذا توفرت لديك الفرصة،

عرضـي ثـدييك إلى أشـعة الشـمس الدافئـة ولكـن بحـذر شـديد حتـى لا تصابي بحرق الشمس.

ومـع ذلـك لا تسـتخدمي مـراهم الشـمس علـى ثـدييك. ارتـدي الملابـس الداخلية أو ملابس النوم المصنوعة من القطن أو الألياف الطبيعية الأخـرى غير الألياف المصنعة التي تميل لأن تجعلك تتعرقين. عندما يكـون لـديك اهتمام كبير بالرضاعة تأكدي من أن الطفل أمسك وثبت الثدي بشـكل صحيح. عنـدها أقنعيـه لأن يفـتح فمـه بشـكل واسـع لكـي يضـع الحلمـة كلـها في فمـه وذلـك بإبرازهـا بقـدر مـا أمكـن (انظـر صـفحة ٤٣) واستخدمي طرق التنفس الـتي لـديك للتغلـب علـى أول مصـات لفمـه. والهي نفسـك بـالراديو أو التلفـاز، كـوب مـن القهـوة أو محادثـة جيـدة. وإن مكعبات الثلج المضغوطة الموضوعة على الحلمة في داخل المنديل الـورقي الجـاف تسـاعد علـى تخفيـف ألم الحلمـة، ضعيها مباشـرة قبـل الإرضـاع. وعنـد نهايـة الإرضـاع لا تسـحبي حلمـة ثـديك خـارج فـم الطفـل لأن هـذا وببسـاطة يفـتح شـقاً فيهـا ويبطـئ مـن الشـفاء. دائمـا تخلصـي مـن المـص باصبعك وبالتالي سيفتح فمه كـاملاً وتستطيعين سـحب حلمـة ثـديك مـرة واحدة. لا تستخدمي الصـابون لغسـل حلمـات الثـدي، فقـط نظفيهمـا بالمـاء العـادي بيـدك، بـدلاً مـن وجـه قمـاش أو اسـفنجة والـتي يمكـن أن تـدخل الجـراثيم وتحـدث التهابـاً (انظـر في الاسـفل). مـرة أخـرى لا تسـتخدمي الرشاشات والكريمات المطهرة. فقسم منها قد يحتوي علـى مـواد مؤذيـة للطفـل وهـي تحجـب الرائحـة الطبيعيـة للحلمـة والـتي تشـجع الطفـل علـى الرضـاعة. وأي شـيء يمكـن أن يجفـف الجلـد عـادة سـيعمل فقـط علـى

تشجيع إضافي للتشقق، وهذا سيثبت العمل التزليقي لعقد مونتغمري (انظر صفحة ٢٧).

مع ذلك لا يوجد هناك ضرر من أخذ مضاد ألم مناسب نصف ساعة قبل الإرضاع إذا كنت تعتقدين بأن ذلك يمكن أن يساعد. واسألي الطبيب عن صنف أمين لا يؤذي الطفل بكميات ضئيلة عندما تدخل الحليب بشكل مؤكد. وإذا كان من المؤلم جداً أن ترضعي عندها يمكن أن تستخدمي غطاء للحلمة ولرضعات قليلة بالرغم من أن بعض الأطفال يجدون صعوبة في الإمساك بها.

و الفكرة الجيدة أن تعصري قليلاً من الحليب في غطاء الحلمة أولاً وبالتالي يستطيع الطفل تذوقها مباشرة عندما يبدأ بالرضاعة. وربما لا يؤذي الإرضاع من الثدي الغير مصاب فقط لبضعة رضعات، وعصر كمية ممكنة من الحليب باستخدام مضغطة يدوية من الثدي الآخر.

الارتشاح (التسريب)

إن أكثر شيء تكافحه النساء المرضعات هو تسريب الحليب من حلمات الثديان خلال الأسابيع الأولى أو بعدها. بالرغم من أنه مزعج لأنه يمكن أن يلطخ ملابسك ولكنه علامة مشجعة لأنه يعني بأنك تنتجين كمية وافرة من الحليب ومنعكس الإسقاط يعمل. وربما ستجدين أن تسريب الحليب هو في الأيام القليلة الأولى بعد أن يصبح الحليب متوفراً وهو بسبب إنتاج كمية حليب أكبر مما يحتاجها الطفل الصغير. وتستطيعين تجميع هذه الكمية الإضافية وتجميدها للاستخدام اللاحق أو للتبرع به إلى مصرف الحليب في المستشفى. عادة إنه أكثر حليب أولي

مخفف، وهو ممتاز في إرواء العطش، وإذا كنت تميلين لأن تجمعي رضعة كاملة يجب عليك استخراج الحليب بالعصر بطريقة صحيحة بواسطة مضخة للحصول في النهاية على فوائد الحليب الغني بالطاقة (الكالوري). ما لم تفعلي فلن يرضى طفلك بشكل كامل (انظر صفحة ٧٠). وبعد أن يتوازن إنتاج الحليب لديك مع حاجة طفلك، عادة يحصل التسريب فقط عندما تعطين رضعة بشكل طبيعي ولكن ربما تتاخرين في إعطاءها أو انك لا تستطيعين إعطاءها مباشرة لأنك راجعة إلى المنزل بعد زيارة. وربما ستجدين أيضاً بأن ثدييك يسربان بمجرد التفكير فقط حول طفلك. ومساند الثدي تمتص تسريب الحليب بفعالية. مما جعلها طريقة ممتازة وسلوك لوضع واحدة من المساند في صدرية النهدين وعندما تضعيها ابقيها كقطعة غيار إضافية معك طوال الوقت. لا تبقي مسند الثدي منقوعاً في مكانه لمدة طويلة لأن الرطوبة تجعل جلدك أكثر عرضة للوجع والتشقق.

وإذا كان لديك تشقق فعلاً، فإنه يمكن أن يلتهب مع وجود الحليب القديم (انظر في الاعلى).

انسداد القنوات

انسداد القنوات يسببها تفريغ غير كامل للقنوات أثناء الإرضاع وتحصل بكثرة جداً، مع أنها ليست على وجه الحصر، وخلال الأسابيع القليلة الأولى، عندما يكون تزويد الحليب غير متوازن مع احتياجات طفلك. ويمكن أن يحصل أيضاً عندما يصبح طفلك أكبر بعض الشيء ويتغير نظام رضاعته. ربما ينام خلال الليل ويوقف واحدة أو أثنتين من رضعاته المنتظمة فجأة ، وبالتالي يستمر صدرك بإنتاج الحليب ولكن

الطفل لا يفرغهما كما هو متوقع أن يفعل. ويمكن أن يحصل انسداد القنوات أيضاً عندما لا يوضع طفلك على الصدر بشكل صحيح وبالتالي لن يحصل على الحليب بشكل صحيح.

وأنت تخاطرين أيضاً بالتفريغ غير الكامل للقنوات إذا أُعطي طفلك غذاء تكميلاً أو رضعات زجاجة جزئية في هذه المرحلة وبالتالي لن يكون متلهفاً لمص صدرك بنشاط. ولأن الحالة الأخيرة هي أكثر شيوعاً إذا كانت عندك مشكلة في وضع الطفل بشكل صحيح ولازال جائعاً ومحبطاً عندها يمكن أن يكوّن حلقة مفرغة من السبب والمسبب. ويمكن أيضاً أن تغلقي القناة عند ارتداء النهدية الضيقة جداً، والتي تمنع الحليب من الجريان إلى أسفل القنوات عندما يكون الضغط في أعلى ارتفاع له.

وإذا أصبحت منطقة محدودة من ثديك صلبة ومؤلمة عند اللمس، يجب أن تتوقعين أن هناك انسداداً في قناة. ويحصل التورم عندما يكون هناك حليب أكثر يتجمع خلف الانسداد. ولا يوجد داع لإيقاف الإرضاع عندما يحصل ذلك. وبالعكس، فمن المهم أن ترضعي بشكل متكرر كلما كان ممكناً من الثدي المصاب لتنظيف الانسداد بأسرع وقت ممكن. ضعي فلانيلة حارة على المنطقة لتليين النسيج ومن ثم دلكيها برفق برؤوس أصابعك باتجاه الأسفل. ومن الفكرة الجيدة أن تضعي طفلك على الثدي المصاب أولاً عندما يكون جائعاً وسيمص بنشاط شديد. وهذا يساعد على تنظيف الانسداد.

التهاب الثدي

التهـاب الثـدي هـو الاسـم الـذي يطلـق علـى الالتهـاب الجرثـومي (البكتيري) للثدي، ولكن بالرغم من ذلك فإن القناة المسدودة ربما تـؤدي في النهاية إلى الالتهاب إذا لم تفرغ، والعناية الفورية كما تم شرحها في صفحة (٥٥) سيفرغ القناة عادة قبل السماح للالتهاب بالحدوث. يمكن أن تسبب البكتريا (الجراثيم) التي تدخل إلى نسيج الثدي من خلال القناة المتشققة وتؤدي إلى التهاب الثدي. ويجب الاشتباه بأن هناك التهاب ثدي إذا كان لديك مقطع مؤلم عند اللمس في الثدي وهو أيضاً أحمر اللون وربما حار جداً عند اللمس، يمكن أن يمتد الألم عند اللمس إلى الإبط، وخاصة إذا كانت المنطقة المصابة هي في الجزء العلوي من دثيك. وربما سترتفع حراراتك وربما تشعرين بالقشعريرة، مع تورم الغدد في الرقبة وصداع في الرأس، وأعراض تشبه الرشح. وإذا كانت هذه هي الحالة يجب أن تذهبي إلى الطبيب بأسرع وقت ممكن وبالتالي يمكن أن يصف لك مضاد التهابات مناسب. وتحتاجين للحصول على قسط وافر من الراحة، وكذلك إذا كنت مصابة بالرشح، لا توقفي الرضاعة لأن لديك التهاب ثدي. فالمضادات الحيوية للالتهابات لا تضر بطفلك واستمرار جريان الحليب هو مهم لإبقاء جريان الدم إلى الثدي ويساعد في مقاومة الالتهاب. ومن المهم منع حدوث حالة أسوأ وهي خراج الثدي.

خراج الثدي

وهذه نادرة جداً ولكنها خطرة تماماً. ولأن بعض الناس يخطئ في انسداد القناة على انه التهاب ثدي، وكذلك القلة الآخرون يمكن أن

يخطئوا بالتهاب الثدي على أنه خراج ولذلك يوقفون الرضاعة من الصدر، وبالتالي تشجعين الحالة الحقيقية التي تأملين تجنبها. إن أعراض الخراج هي مشابهة ولكنها أكثر حدة من التهاب الثدي، ويمكن أن يرافقها قيح يتسرب من الحلمة. وسيتم علاجك بأقوى المضادات الحيوية (مضادات الإنتان) إن كان الخراج لديك شديداً جداً وربما سيدخلك إلى المستشفى لصرفه جراحياً. والخراج هو الحالة الوحيدة التي يوقف فيها الإرضاع من الثدي الملتهب. ومع ذلك، فإنه يجب الحفاظ على جريان الحليب للمساعدة في إزالة الالتهاب بسرعة أكبر، ولذلك ستنصحين باستخراج أكبر قدر ممكن من الحليب بالعصر من الثدي المصاب، ومن ثم رميه خارجاً. وتستطيعين الاستمرار بإرضاع طفلك من الثدي الآخر. وطبيبك، مندوب الصحة أو المستشفى يمكن أيضاً أن يؤهلك لأن تستخدمي مضخة إلكترونية ولفترة قصيرة لقاء مبلغ أو شراء مضخة ثدي إلكترونية حتى يشفى الخراج (انظر صفحة ٧٠). ويمكن أن تقلقي بأن ليس لديك حليب كاف لإرضاع طفلك من ثدي وأحد، ولكن جسمك يتكيف بسرعة فائقة وبالرغم من أنه عليك أن ترضعي لفترة قصيرة بشكل متكرر ولكنك ستجهزينه بحليب كاف. وتحصل المشكلة الحقيقية مع خراج الثدي بشكل مؤكد تقريباً بسبب المشاكل المسبقة والتي لم يتم حلها ولفترة طويلة. وأيضاً ستجعلك تشعرين بأنك مريضة فعلاً، وبالتالي يجعل إرضاع الثدي أقل تأثيراً، ولذلك ليس من العجب عادة أن ينتج ذلك عن توقف الرضاعة من الثدي خلال فترة العلاج. ولحسن الحظ، فإن الحالة هي نادرة هذه الأيام لأن الأمهات أصبحن مدعمات بشكل أفضل. وأفضل شيء تتجنبينه هو تفادي الاحتمالات مجتمعة بطلب المساعدة عند حصول أي

مشاكل لديك من إرضاع الصدر وحالما تظهر.

مشاكل الإسقاط

وكما ذكرنا سابقاً، إن الكثير من مشاكل الإرضاع من الصدر تنشأ من أو تنتج عن مشاكل منعكس الإسقاط. إن الحليب موجود هناك، فهو ينتج ولكن هناك شيء يمنعه من أن يعصر إلى أسفل وإلى القنوات نحو حلمة الثدي. وربما يبدو ذلك غريباً لأن هذا منعكس يجب أن يحدث بشكل تلقائي بدون التفكير به (انظر صفحة ٢٩).

وللأسف فهو مثل الكثير من الوظائف التي تسيطر عليها هرمونات الغدة النخامية والتي يمكن أن تتأثر بمزاجك وعواطفك.

مزاجك وعواطفك. فأنت أو قابلتك أو طبيبك يمكن أن تتوقعوا فشل الإسقاط إذا كان طفلك يرضع لفترة ولكنه يبدو شكساً وغير راض بعد الرضاعة، وهو ربما لن يستعيد وزنه بأسرع وقت ممكن (انظر صفحة ٤٩).

والطبيب سيستبعد أي أسباب أخرى تحتية للالتهابات عند الطفل نفسه قبل أن يصل إلى هذا الاستنتاج. ويمكن أن تلحظين أيضاً أن حفاضة طفلك وبشكل متكرر ليست مبللة أو رطبة وهذا بسبب أنه لا يحصل على الكثير من السوائل. بالرغم من أنه حصل على بعض من الحليب البدائي والذي يتكون في القنوات مباشرة خلف هالة الثدي (اللعوة)، هو لم يحصل على الحليب النهائي الملي بالطاقة (كالوري) والذي يسقط خلال الإرضاع وهو يخفف الجوع بدلاً من العطش. ويمكن أن يكون من غير المشجع للأم الشعور بأنها لا ترضع طفلها، وخاصة إذا

كانت في الأصل قلقة سواء كان لديها حليب كاف بالدرجة الأولى. وهذا هو ذاتي التحقق. إذا كانت الأم قلقة من أن ليس لديها كمية حليب كافية، فإن قلقها يؤثر على فرص منعكس السقوط، وينتج عن الحقيقة التي تقلق بشأنها. ويمكن أن تشعر بالفشل بالإضافة إلى ذلك. وإذا كنت متوترة حول الإرضاع من الصدر فإن منعكس السقوط يمكن أن يحبط، فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى أحد الأسباب الفيزيائية المشروحة أعلاه، ربما يكون لديك وجع أو تشقق في الحلمة وتبدئين بلحظات مروعة عندما يمسك الطفل ويثبت. يمكن أن يكون لديك مشاكل مع التهاب الثدي وعليك أخذ مضادات حيوية وكنت قلقة بشأن تأثيره الشيء لطفلك. لأن كلاً من هذه المشاكل ربما تحصل بسبب أن طفلك لا يرضع بشكل صحيح ولتثبيته فوق هالة الثدي (اللعوة) (انظر صفحة ٣٧)، ومن المهم العودة إلى الأساسيات والتأكد من ذلك. وما أن يرضع الطفل بشكل صحيح فإنك ستشعرين تلقائياً بالثقة أكثر حول الإرضاع من الصدر وسيحصل لديك سقوط الحليب. ويمكن أن تؤثر المصادر الأخرى للتوتر والإجهاد على السقوط أيضاً. وربما تكونين قلقة على العائلة في المنزل، وربما كانت ولادتك صعبة أو متعبة أو أنه كان عليك أن تعملي عملية قيصرية كلها تضيف أعباء على الشفاء واسترداد العافية بعد عملية كبرى. وربما تكونين محرجة قليلاً من الإرضاع من الصدر أمام الناس الآخرين، أو ربما أنت لا تحبين فكرة الإرضاع من الصدر بالمرة (انظر صفحة ١٦). وإذا كنت تعتقدين بأن أياً من هذه أو الضغوطات النفسية تنطبق عليك، فلا تخافي من أن تناقشيه مع قابلة، قريب أو صديق. فكري حول الطرق لرفع الإجهاد الذي يؤثر عليك. إذا كانت هناك

مشاكل حقيقية في المنزل والتي لا يمكن حلها مع زوجك أو شريكك، أو إذا كنت الأم لوحدك فقط، تحدثي مع العامل الاجتماعي في المستشفى. أبقي طفلك معك طوال الوقت وضعيه إلى صدرك عندما تحبين ذلك. وإذا كنت خجولة حول الإرضاع من الصدر لأول مرة، اسحبي الستارة حول السرير. هناك أشياء عملية يمكن أن تعمليها كذلك مثل عصر الحليب باليد ووضع الطفل إلى الصدر حالما يأتي الحليب خلال الحلمة. أو وضع وجه ملابس دافئ أو الجلوس في حمام دافئ مباشرة قبل الإرضاع لتشجيع الحليب على الجريان. وهذا له فائدة إضافية في المساعدة على الاسترخاء والذي يستحق محاولة عمله بوعي عندما تضعين الطفل إلى الصدر، غيري موضعك و اعمليه وأنت مستلقية (انظر صفحة ٤١) وبالتالي لن يكون هناك ضغط أو توتر في جسمك. وربما يبدو سخيفاً ولكنه يفيد حقيقياً ومن دون مبالغة التفكير في نزول الحليب- تصوري جريانه في فم الطفل. وليس عليك أن تخبري اي شخص بأنك تتبنين هذه البراعات في التدبير وتشعرين قليلاً بالحرج منها!

الطفل النعس

إن بعض الصعوبات مع الإرضاع من الصدر تحصل ليس بسبب أن هناك شيء خطأ بالطريقة التي تتعاملين بها ولكن بسبب الطفل نفسه. بالرغم من أن الأطفال يولدون ولديهم غريزة المص (انظر صفحة ٣٢)، وإذا كانوا نعسين إلى حد ما فإنهم قد يحتاجون إلى الكثير من التشجيع قبل أن يبدؤا بالإرضاع من الصدر. والطفل النعس والذي لا يصحو للرضاعة هو مقلق حتى لأكثر الأمهات المرضعات وثوقاً لأنه لا يقوم بما

هو ضروري لتحفيز جريان الحليب لديها وربما سيخسر الكثير من الوزن بنفسه، مما يسبب شعوراً لدى الطبيب أو القابلة بأن تغذية الزجاجة التكميلية هي ضرورية لصحته. لا تدعي الطفل ينام أكثر من ثلاثة ساعات في البداية، ومن ناحية ثانية من المغري أن يكون معك الطفل هو غير نائم عندما يهنئك الناس على صحته الجيدة. والأطفال حديثو الولادة يحتاجون على الأقل ستة أو ربما ثمان رضعات في ٢٤ ساعة للحفاظ على نسبة الطاقة لديهم وتعويض دهن الجسم المفقود خلال الأيام التي سيصبح فيها الحليب متوفراً. وأنت تحتاجين لأن تتغذي لتحفيز تزويد الحليب.

الطفل النعس يمكن أن يكون قد تاثر بالأدوية المستخدمة أثناء الولادة ، مثل البثرين. وهو سيتأثر أيضاً عندما تكونين قد استلمت تخديراً عاماً ربما للولادة القيصرية العاجلة (انظر صفحة ٦٤).

وأحياناً ربما يتأثر بتخدير فوق الجافية. والولادة الطويلة يمكن أن تتعب الطفل بقدر أمه، بالرغم من أنه يستعيد عافيته عادة بعد ساعات قليلة من النوم. وكذلك طفلك سيتاثر أيضاً بالأدوية مثل الحبوب المنومة التي تستخدمينها بينما أنت ترضعين من الصدر. وعادة الطفل الخديج والطفل الذي لديه يرقان يكون نعساناً أول مرة (انظر صفحة ٧٣).

إذا كان طفلك نعساناً ويرفض الرضاعة، أيقضيه بعد ٢- ٣ ساعات، وحفزية بواسطة تغيير حفاظته أولاً. لا تلفيه بقوة شديدة عند إرضاعه.

وافتحي النافذة إلا إذا كان الجو بارداً، المستشفيات يمكن أن تكون دافئة جداً ومنومة وهذا يؤثر على الأطفال بقدر البالغين!

وعندما تضعيه على الصدر دغدغي خده بإصبعك لتشجعيه على أن يفتح فمه، واستخرجي القليل من الحليب بالعصر على شفتيه لتشجيعه

(انظر صفحة ٣٦). احمليه مستقيماً كلما كان ذلك ممكناً، واسندي ذراعك بالوسائد. وهذا ليس هو وقت الإرضاع وأنت مستلقية على الفراش. وإذا رضع قليلاً ونام ثانية، ضعيه على كتفك واحمليه حول الغرفة قليلا وحاولي ثانية.

الكثير من الأطفال يقعون في النوم في متوسط الرضعة، وخاصة إذا كانوا جياعاً جداً ويسرفون في الرضاعة وبسرعة لمدة عشرة دقائق. وهذا هو جهد كبير بالنسبة لهم وليس من العجب بأنهم يريدون الراحة، كما هم البالغون بين فترات الوجبات الكبيرة. وسرعان ما سيدعك طفلك تعرفين بأنه لا زال يريد البعض القليل عندما تحركيه،وخاصة إذا حاولت أن تضعيه ثانية في سريره. ويحتاج الطفل النعس مع ذلك إلى الكثير من التشجيع لكي يبدأ من جديد وأنت ستحتاجين إلى الصبر والمثابرة. وعندما تتحسن شهيته فإنه سيطلب ويصحو كأنه طفلك التالي! مع ذلك، إذا كان يبدو نعساً جداً دائماً اطلبي مشورة طبيبك لفحصه في حالة كان بصحة غير جيدة.

الطفل المقاوم

ترتبك بعض الأمهات لتجد بأن أطفالهن، والذين بدؤا الرضاعة من الصدر بشكل طبيعي بدؤا يقاومون وضعهم على الثدي. يصبح الطفل متشنجاً ويتقوس ظهره، ويبكي مفعماً بالغضب، ويلف رأسه بعيداً من الثدي، حتى لو كان جائعاً بشكل واضح. وهذه ظاهرة مرعبة إلى حد ما وتجعل الأمهات تفكر أن هناك شيئاً سيئاً في حليبهن.

مع ذلك، فهذه ليست هي الحال. فبعض الناس يعتقدون بأن الطفل

يصبح مقاوماً لأن تنفسه يعاق بواسطة ضغط أنفه على الثدي، ولكن هذا بعيد الاحتمال جداً لأن منخري الطفل موجهان نحو الأسفل وبذلك يسمحان له بالتنفس حتى لو تم حضنه بشكل قريب جداً. ومهما كان السبب ، فإنك مرة أخرى تحتاجين إلى الصبر والمثابرة للتغلب على هذا السلوك المؤقت لحسن الحظ، باستخدام التجربة والخطأ لإعطاء أفضل الطرق. وإذا بدأ طفلك بمقاومة الثدي، أولاً وقبل كل شيء ارفعيه فإنك تحتاجين لتهدئته. ارفعيه بعيداً عن الثدي وتمشي به حول الغرفة وهو محمول على كتفيك في وضع مستقيم. وربما سيفعل شريكك ذلك للسماح لك بالهدوء أيضاً. ثم يمكن أن تحاولي إرضاع الطفل في وضع مختلف عن الذي يبدو أنه أزعجه والأطفال أظهروا أنهم يهدؤون بتمسيدهم وملاطفتهم، وبالتالي يمكنك أن تمسدي الشعر بلطف أو أن تمرري يدك على ظهره بينما أنت ترشدينه ثانية إلى الثدي.

إذا ظهر أن الطفل يفضل أحد الجهات أو الجهة الأخرى، ضعيه على الثدي على هذه الجهة، حتى لو كانت أول رضعة وآخر مرة ولا يوجد هناك داع لأن تكوني قاسية حول هذه الأشياء عندما تكون هناك مشكلة للتغلب عليها.

وعندما تحولينه إلى الجهة الأخرى من الصدر أبقي رأسه في نفس الموقع تقريباً بواسطة تثبيت جسده تحت ذراعك في وضع كرة القدم (انظر صفحة ٤١) بدلاً من تغيير وصنع جسمه ككل.

وفوق هذا كله، حاولي أن ترتخي وأبقي نفسك هادئة، فإن طبعك سينتقل نفسه إلى طفلك وإذا كنت متوترة فعلى الأغلب سيكون هو كذلك.

الفصل الخامس

بعض الظروف الخاصة

هناك بعض الظروف والتي يكون فيها الإرضاع من الصدر أكثر قليلاً من عرض الثدي ببساطة على الطفل وتدعنه يرضع حتى يحصل على الكفاية. وإذا كان لديك ولادة قيصرية ، أو أنّ طفلك ولد خديجاً ، فلازلت تستطيعين إرضاع طفلك بنفسك ولكن ربما لازلت تحتاجين إلى نصيحة ومساعدة إضافية في البداية وهي أفضل طريقة للوصول لصالحك وخير طفلك أو أطفالك. بالرغم من أن الظروف المذكورة أعلاه قلما هي مألوفة ، لذلك لا يوجد هناك سبب فيما إذا كان الإرضاع من الصدر يجب أن لا ينشأ بنجاح بين هؤلاء الأطفال. وربما لا يكون سهلاً وواضحاً إذا ولد طفلك ولديه حالة خلقية مثل الحنك الأفلج أو الشفة الفلجاء ، ولكن هذا ممكن للأبوين الحريصين واللذان يريدان إعطاء أطفالهما أفضل بداية في الحياة. وحتى الأطفال الذين وجدوا أن لديهم إعاقة عقلية ، والتي يمكن أن تؤثر على المنعكس الأساسي للمص، هم يرضعون بواسطة الأمهات المخلصات. ومع العزم والكثير من الدعم، لا يوجد هناك ظرف تقريباً يمنع الإرضاع بالنسبة لك ولطفلك بحليب الثدي.

بعد العملية القيصرية

إن العملية القيصرية تشمل جراحة كبرى للبطن والتي تعني بأنك وإلى حد بعيد أقل حركة في البداية من الأمهات اللواتي ولدن طبيعياً عن طريق المهبل، حتى لو احتجن مساعدة بالملاقط.

وإذا انتهت عمليتك تحت تخدير فوق الجافية، وهذا لا يعني بأنك غير واعية أثناء الجراحة، ستشعرين بأنك أفضل وهذا أقل أذى من التخدير العام، وفي كلتا الطريقتين، ستحتاجين الكثير من المساعدة، وخاصة أول ٤٨ ساعة، لكلا من احتياجاتك الخاصة احتياجات الطفل. تسمح بعض المستشفيات بدخول زوجك، أو قريب مثل أمك أو صديق ليبقى في الأيام الأولى لمساعدتك، والالتفاف في السرير، فقط يجب عمله بعناية فائقة لمنع شد الجرح، ولكن أخصائي العلاج الطبيعي سيريك الطرق الآمنة للحركة ويساعدك فيها بأسرع وقت ممكن. وكذلك ستستلمين مسكنات للألم لتخفيف الألم في الجرح.

كل هذه لديها ضغط على الإرضاع من الثدي. ولا يوجد هناك سبب يمنعك وطفلك من الإرضاع من الثدي بعد العملية القيصرية. وفي الحقيقة إن مقدرتك على إرضاع طفلك الخاص يعطيك دفعة معنوية كبيرة إذا كنت تشعرين بخيبة الأمل ولم تكوني قادرة على الولادة الطبيعية. وهذا مفهوم تماماً وخاصة إذا أجريت العملية القيصرية كنتيجة لطارئ في الدقيقة الأخيرة. وإذا كنت قد بنجت بطريقة بنج الأم فوق الجافية، وكان طفلك متمتعاً بالصحة بعد الولادة، اسألي إذا كنت تستطيعين وضعه على صدرك لدقيقة أو اثنتين في حجرة الإفاقة. وإذا كنت مستلقية على جهة واحدة تستطيع القابلة جلب الطفل لك وتستطيعين تركه يمسك ويثبت بالطرية المشروحة في صفحة (٤١). مع ذلك، إذا كنت في بنج عام، أو أجريت العملية القيصرية كطوارئ لأنه كان هناك شك حول حالة الطفل، ربما بعد ولادة طويلة، فلا أنت ولا الطفل سيكون قادراً على بدء الرضعة من الصدر لمدة ساعات قليلة. ستشعرين بالدوار لبعض الوقت

عندما تستفيقين من التخدير مع طفلك، والذي يكون نائماً هو أيضاً من جراء تأثير التخدير، والذي ربما يرسل إلى وحدة عناية فائقة بالطفل لمدة للمراقبة.

من الأفضل أن لا تقلقي تحت هذه الظروف، ولكن حتى لو أعطي لطفلك زجاجة حليب – أو على الأغلب كلوكوز وماء – خلال هذه الفترة من الإفاقة، فهذا لن يمنعك من الإرضاع من الصدر. وحالما يولد الطفل والمشيمة، نفس فعاليات الهرمونات تأخذ محلها في جسمك مهما كانت طريقة الولادة المتبعة، وبالرغم من أن الإرضاع الكامل يمكن أن يتأخر ليوم أو يومين، فإنك لا زلت قادرة على إرضاع طفلك. بينما تستعيدين رشدك من العملية القيصرية فإنك تحتاجين إلى قدر كبير من الراحة ويجب أن تشربي الكثير من السوائل. وعندما تجتمعين أنت وطفلك ثانية تستطيعين عندها التركيز على الإرضاع، ودعي شخصاً آخر يقوم بالعمل الروتيني اليومي مثل تغيير الحفاضات، الملابس والأسرة. ولذلك من الجيد أن يكون شخص آخر معك طوال الوقت لأنه حتى رفع الطفل في هذه المرحلة يسبب إجهاداً مفرطاً على جرحك إذا تم عمله بدون حذر. إن إرضاع طفلك وأنت مستلقية هو مريح ومشجع معاً ما دام لا يضع أي وزن على جرحك بالمرة، بالرغم من أن التقلب للإرضاع من الجهة الأخرى يمكن أن يكون صعباً, اتبعي إرشادات الخبير بالمعالجة الفيزيائية عند التقلب أو الجلوس باستقامة. يجب عليك دائماً أخذ الوزن بيديك وبالتالي لا تقلصي عضلات البطن التي أضعفت وتعرضين الشفاء للخطر.

ولهذا السبب هي فكرة جيدة أن تعرضي جهة واحدة فقط لرضعة كاملة وتكونين جاهزة لتستلقي على الجهة الأخرى للرضعة الكاملة

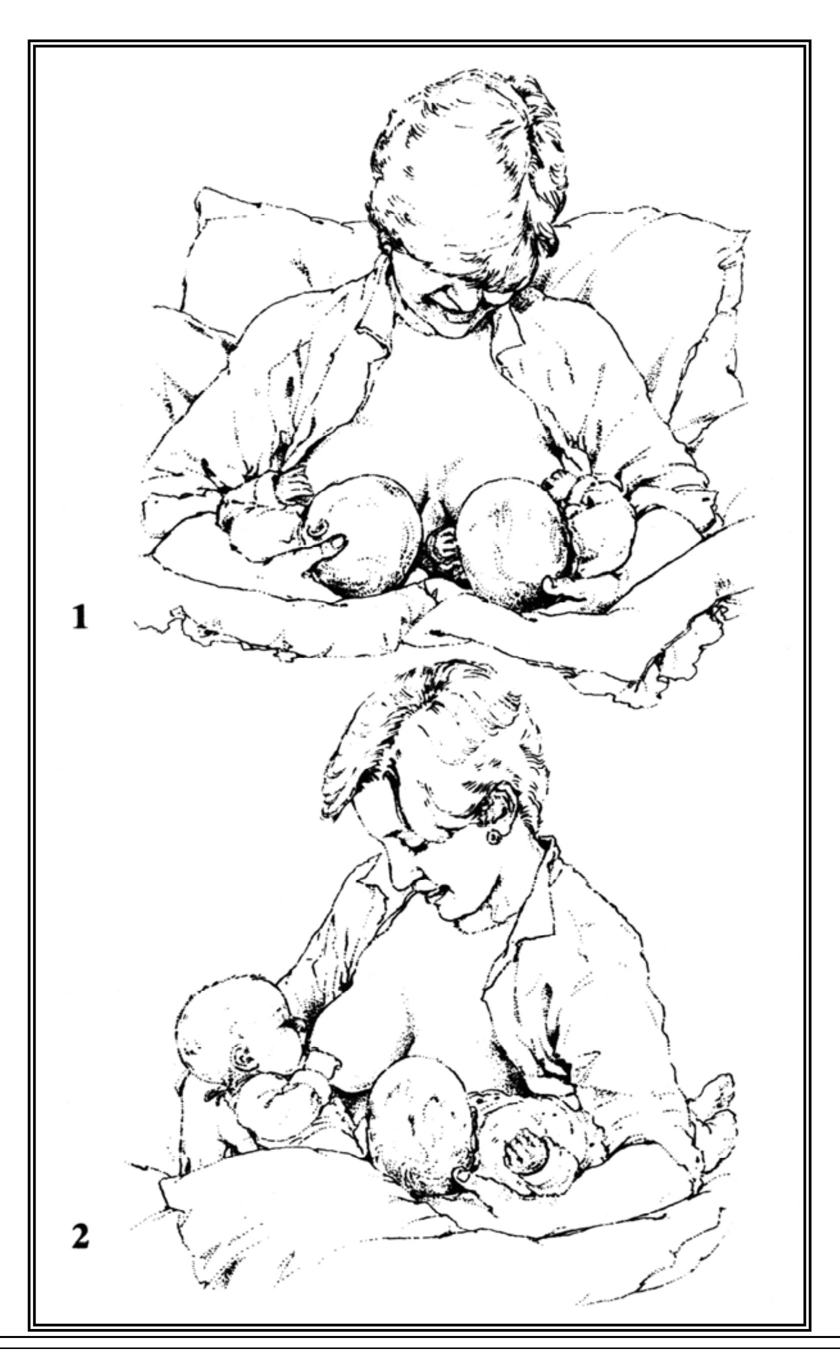
التالية ويمكن أن تجدي أيضاً من المريح الجلوس باستقامة في بعض المرات، مسندة بشكل جيد بواسطة الوسائد وفي الأقل هناك وسادة واحدة خفيفة فوق الجرح وبالتالي لا يضغط عليه الطفل. وباستخدام وضع كرة القدم (صفحة٤٤) هو طريقة أخرى للبقاء باستقامتك بدون ضغط على الجرح. لا تقلقي بشأن أخذ مسكنات آلام التي تعطى لك. فإنها لا تؤذي طفلك وستجعلك مرتاحة أكثر وبالتالي تتخذين موقفاً ودياً من إرضاع طفلك والعمل على ما هو ضروري لتسريع شفائك الخاص.

بالرغم من أنك ربما يجب أن تبقي في المستشفى لمدة ٧ – ١٠ أيام بعد العملية القيصرية ، وعملياً إن وجد هناك زخم على الأسرة في المستشفى فإن هذا ربما يعني بأنك ستذهبين إلى المنزل بعد خمسة أيام إذا كنت تتقدمين صحياً بشكل جيد ، إن طفلك متمتع بالصحة ، وأيضاً يعرف الأطباء بأن لديك الكثير من الدعم في المنزل. ويجب أن تستمري على الراحة كلما كان ذلك ممكناً – لا تخافي بأخذ الطفل معك إلى السرير (أنظر صفحة ٨٣). ومن الصعب دائماً أن تكوني أنانية ، كما يجب عليك استرداد عافيتك إذا كان لديك أطفال أكبر سناً. اشرحي بأفضل طريقة تستطيعينها حول وجع البطن وبالتالي لن يحاول الأطفال الصغار أن يقفزوا على الجزء العلوي من ساقيك والجزء الأدنى من جذعك عند الجلوس كما يحبون أن يفعلوا ، وأبقي نفسك متدثرة جيداً بالوسائد في حالة نسيان الأطفال الصغار!

إرضاع التوائم من الصدر

على عكس ما يقوله الناس، لا يوجد هناك سبب لعدم إرضاعك من الثدي للأطفال التوائم إذا كان لديك توائم. والحافز الإضافي من الطفل الثاني يعني بأن ثدييك ينتجان حليباً كافاً لكليهما. ويمكن أن نحتاج إلى القليل من التخطيط الأكثر عن الإرضاع من الثدي لطفل وأحد، ولكن يمكن التغلب على المشاكل المتعددة وإنجاح الخطط المعقدة بسهولة.

وإذا كنت تعرفين بأنك تتوقعين توائم ستكون فكرة جيدة أن تشرحي الإرضاع مع طبيبك أو القابلة عند أحد مراكز الفحص الشامل قبل الولادة، وبالتالي تكون رغباتك معلنة بشكل واضح في آرائك. ومن غير شك بأن ولادة التوائم هي عرضة لتداخلات أكثر عن الطفل الغير توأم، وبالنتيجة إن كلاً منك والأطفال ستكونون عادة متعبين أو تحتاجون إلى رعاية خاصة بعد الولادة. وهذا ربما يشمل في بعض المرات بأن أحدهم يدخل إلى وحدة الرعاية الخاصة للطفل (انظر صفحة ٧٥). مع ذلك، أخبري كادر المستشفى بأنك تريدين إرضاع أطفالك من الصدر (وربما ذكرهم زوجك بذلك)، وعندها فإنهم يمكن أن يساعدوك في البدء وتجنب إعطاء الزجاجات في أول يوم أو نحوه. والبدء بإرضاع التوائم من الثدي لا يختلف عن إرضاع الطفل الواحد(أنظر صفحة ٣٤)، وإنه فقط يأخذ فترة أطول لأن هناك أثنين منهما.



مواضع إرضاع التوائم من الثدي

١. ثبتي طفلاً وأحداً تحت كل يد ورأساهما مسنودان على وسائد.

٢. احضني أحد الأطفال بالطريقة التقليدية وثبتي الآخر تحت الذراع الآخر.

ربما بالرغم من أنها فكرة جيدة إعطاء الرضعات القليلة الأولى بشكل منفصل وبالتالي تستطيعين التأكد بأن الطفلين يمسكان ويثبتان كما ينبغي، وفي النهاية الرضعات المنفصلة ستستغرق وقتاً طويلاً. ولحسن الحظ أن لديك ثديين وبالتالي تستطيعين الإرضاع منهما في نفس الوقت.

وستساعدك القابلات كثيراً في الأيام القليلة الأولى ومن المهم أخذ أكبر قسط من الراحة. والإرضاع من الصدر يستخدم ٦٠٠-٨٠٠ من السعرات الحرارية الإضافية (الكالوري)، والتوائم الذين يرضعون من الصدر يستخدمون حتى أكثر من ذلك، لذلك يجب أن تأكلي عندما تشعرين بالجوع وتشربي الكثير من السوائل (انظر صفحة ٨٤). إن وضع طفليك عند الرضاعة في نفس الوقت يعني أنك تسندي نفسك على قدميك وتضعين الكثير من الوسائد فوق ركبتيك وفخذيك والجزء الأعلى من الجذع عند الجلوس وتحت مرفقيك، أو ثبتيهما معاً تحت ذراعيك في وضع "كرة القدم" (انظر صفحة٤١). وفي بعض المرات يمكن أن تضعي واحداً فوقك وتسندي الآخر تحت ذراعك لتغيير مواقف فم الأطفال الرضع مع حلمتي ثدييك. لا تبقي الطفل دائماً على نفس حلمة الثدي، وحوليهما بين الرضعات. ينمو الأطفال التوائم بمعدلات مختلفة ويمكن أن يكون لديهم وتيرة مختلفة للإرضاع، وفي بعض المرات أحد الأطفال أقوى بقليل من الآخر وبالتالي يجب أن تتوفر لديهم فرصة للرضاعة من الجهتين وذلك لكي يتوازن لديك الحليب. وفي بعض الأحيان يمكن أن تحبي إرضاع طفل وأحد في كل وقت وذلك لإعطاء كل واحد حضنة شخصية خاصة. ويسهل تنظيم ذلك إذا أفاق أحد الأطفال قبل الآخر، ومع ذلك إذا كان

نفس الطفل يميل دائماً لأن يستيقظ أولاً لذلك يجب عليك أحياناً أن تحوليهم وجعل أحدهم ينتظر. وبشكل آخر، وإذا تم البدء بالإرضاع من الصدر في أي وقت، فلن يضر إذا رضعت أحدهما من الصدر وتركت زوجك أو صديقك أو أقاربك أن يعطي للطفل الآخر زجاجة (انظر صفحة ١٠٨). وإذا كان لديك الكثير من الحليب يمكن أيضاً أن تكوني قادرة على استخراج بعضه بالعصر وإعطاءه في زجاجة ولكن أغلب أمهات التوائم تجد أن ذلك صعب التحقيق. والإرضاع بحد ذاته يأخذ وقتاً طويلاً، كذلك بدون صرف وقت أكثر لاستخراج الحليب بالعصر.

وإذا وجدت بأنه جاء وقت لا تتوفر فيه مساعدة، وخاصة خلال النهار، وكنت تريدين إرضاع أحد أطفالك في كل مرة، لا يضر تقديم دمية للطفل في الانتظار لتهدئته، هذا إذا تقبلها. وعادة تجدين بأن أحد التوائم لديه شخصية هادئة (صعبة الاهتياج) عن الآخر مع ذلك فهو يحاول أن يتجنب الإغراء للاستئثار بذلك- والأطفال ذوي الشخصية الهادئة بحاجة إلى انتباه بقدر الآخرين كثيري المطالب!

مع ذلك، فالأمهات اللواتي أرضعن توائمهن من الصدر بنجاح وجدن بأن الإرضاع من الصدر في نفس الوقت هو أقل ضياعاً للوقت وأقل تعباً في الفترات الطويلة (نسبياً)، وفكري في ذلك خاصة إذا كان لديك أطفال أكبر سناً. في معظم الأحوال، فإن العناية بالتوائم هو ليس مرتين بقدر العناية بطفل وأحد، ولكن مرة أخرى نصف العناية فقط. ومع ذلك، ربما يتوقف غالبية أمهات التوائم عن الإرضاع من الصدر بعد حوالي ثلاثة أشهر من كل رضعة إما لأنهن يصبحن متعبات أو يشعرن بالتقييد الشديد أو أنهن يجدن أنفسهن ببساطة غير قادرات على إنتاج حليب كاف لاحتياج

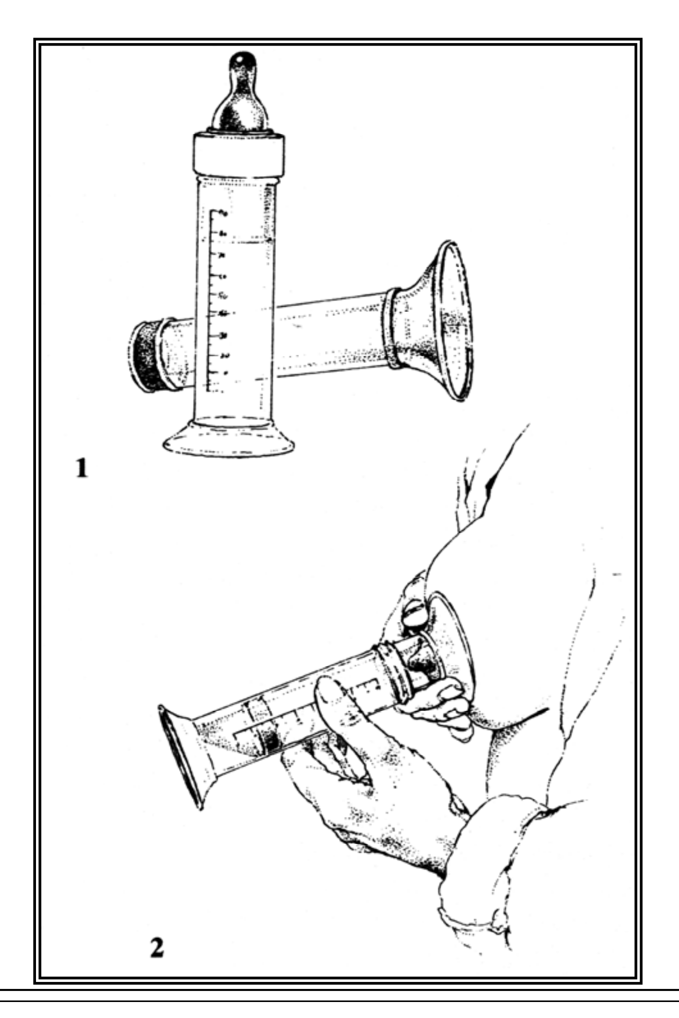
أطفالهن بعد هذه الفترة. ولا يوجد هناك داع للشعور بالذنب إذا كنت ترغبين بذلك بنفسك. إن إرضاع التوائم من الصدر هو التزام رئيسي وأي أم تستخدم الإرضاع من الصدر لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر يجب أن تحس بالفخر من هذا الإنجاز. وحتى إذا كنت تستخدمينه لأسابيع قليلة، وأنت تدركين بأنك منحت أطفالك أفضل بداية في الحياة (انظر صفحة١٣).

استخراج الحليب بالعصر

ويمكن أن تكون هناك فترات تريدين فيها استخراج بعض الحليب بالعصر لإرضاعه بزجاجة لطفلك، ربما بواسطة شخص آخر. وقد ذكرنا في أعلاه احتمال إرضاع أحد توائمك بهذه الطريقة، والأم التي لديها طفل وأحد يمكن أن تفضل عمل ذلك إذا أرادت الخروج إلى الخارج لفترة أطول من ٣- ٤ ساعات ولا تريد إعطاء طفلها صيغة حليب مصنع (انظر صفحة ٩٤).

يمكن أن يكون لديك طفل في العناية الخاصة وهو غير قادر على الرضاعة من الصدر ومع ذلك يمكن إرضاعه من حليب ثديك من خلال صمام مفرغ (وهو أنبوب إلكتروني مفرغ من الغاز على نحو كلي أو شبه كلي لشفط الحليب) (انظر صفحة ٧٥). وربما ستجدين نفسك في موقف عليك فيه أن تستخرجي الحليب بالعصر لفترة والذي يطرح. ربما بسبب التهاب الصدر (انظر صفحة ٥٥) أو بسبب أنك تأخذين بعض الأدوية والتي تؤثر بشكل سيء على الطفل، ولكنك تريدين أن تكوني قادرة على الإرضاع من صدرك مرة أخرى عندما تحل المشكلة. إن استخراج القليل من الحليب بالعصر في بداية الإرضاع هو لحث شهية طفلك أو لتخفيف

الضغط على الثديان الممتلئين جداً وقد تم شرحه سابقاً (انظر صفحة ٤١). في الحقيقة فهو لا يتطلب جهداً إضافياً فيما بعد لأن ثدييك قد يسربان الحليب بشكل جيد جداً بسبب العمل الأولي لمنعكس السقوط. ان استخراج رضعة كاملة يستغرق وقتاً كبيراً، وخاصة إذا كنت تفعلين ذلك باليد. وأنت ستستخرجينه بالعصر فقط لتخفيف الاحتقان، وربما، إذا كان لديك تشقق في حلمات الثدي، وإلا فيفضل استخدام مضخة. وإذا كنت ستسترخجين بالعصر، ربما لرضعة و أحدة، فإنك تستطيعين استخدام المضخة اليدوية والتي تباع برخص تماماً في محلات الصيادلة أو مخازن العناية بالطفل. وهناك أنواع عديدة، ولكن كلها تعمل بمبدأ المص للأداة الخوائية. وأكثر الأنواع المألوفة يشمل وضع كأس على شكل بوق على حلمة ثديك ومسكه بقوة في مكانه بيد و أحدة لخلق فراغ يساعد على سحب الحليب. وثم تزلقين المضخة إلى الخلف وللأمام مثل المكبس. وإن ضغط الكأس على هالة الثدي (اللعوة) وعمل المكبس معا يسحب الحليب من حلمة الثدي إلى المضخة. وبعض التصاميم يمكن أن تحتوي على حلمات مثبة إلى أعلى مباشرة وبالتالي يمكن أن تستخدم في الزجاجات المرضعة، ومع الأنواع الأخرى يجب أن ينقل الحليب إلى الزجاجة للإرضاع. وفي كلا الحالتين يجب تعقيم المضخة بنفس طريقة تعقيم الزجاجة المرضعة لمنع الجراثيم من دخول الحليب المستخرج بالعصر . وإذا أرضع الحليب إلى طفلك خلال ٣ – ٤ ساعات، غطي الوعاء و احفظيه في الثلاجة حتى تحتاجيه.



استخراج الحليب بالعصر بواسطة المضخة اليدوية

١- مضخة يدوية مثالية للثدي يمكن أن تستخدم كزجاجة للإرضاع.

٢- اضغط المضخة بقوة على الصدر لتكون أداة خوائية (ماصة). ثم يسحب الجزء السفلي إلى الخلف والأمام لاستخراج الحليب.

وإذا أردت حفظها لأطول من ذلك، فيجب تجميد الحليب مباشرة. وإذا كنت ستجمدين الحليب المستخرج بالعصر، وهي فكرة جيدة أن تستخدمي حاويات الحليب البلاستيكية المعدة للطرح بعد الاستعمال والتي تأتي على شكل اسطوانة للاستخدام مع نوع خاص من الزجاجات

والحلمات (انظر صفحة ١٠١). ضعي أحد الأكياس داخل المضخة لأخذ الحليب، ومن ثم وببساطة اربطي النهاية بقوة بواسطة رباط التجميد قبل تجميده. وبشكل واضح، يجب إذابة الحليب بالكامل قبل أن يعطى لطفلك. إن استخراج حليب بالعصر لرضعة كاملة يمكن أن يأخذ وقتاً فعلا مع المضخة اليدوية- واعصري جيداً كل جهة ١٥- ٢٠ دقيقة – لذلك فهي تحتاج إلى حفظها. وإذا كان عليك استخراج الحليب بالعصر فإن ذلك يتعارض مع منعكس السقوط وإذا كان ذلك مصدراً للضجر لديك فان عليك استخراج الحليب بالعصر لجميع الرضعات ولعدة أيام، ومن الأفضل استخدام مضخة إلكترونية. ويمكن أن تكون هذه هي الحال إذا كان لدى طفلك منعكس مص ضعيف أو أن عليه أن يقضي وقتاً في وحدة الرعاية الخاصة بالطفل (انظر صفحة ٧٤). ويمكن للمضخات الالكترونية أن تؤجر أو أن يعيرك أحدها أو أن يُسمح لك باستخدامها داخل الوحدة في المستشفى. تعمل المضخات الإلكترونية بنفس المبادئ الرئيسية للمضخة اليدوية ما عدا أن المص يعتمد على الآلة. الحليب يتجمع في وعاء إسطواني مسطح القعر معقم ومن ثم ينقل إلى زجاجة معقمة أخرى أو حاوية للغذاء أو مكان للخزن. حاولي أن تسترخي وتجلسي مرتاحة وأنت تستخرجين الحليب بالعصر وفكري بالحسنة التي تبدينها للطفل عندما تجهزيه بالحليب، وخاصة إذا كان مريضاً أو خديجاً. وهذا سيساعد منعكس السقوط وبالتالي تستطيعين تحفيز أكبر كمية ممكنة من الحليب. وتحتاجين لاستخراج الحليب بالعصر بأسرع وقت ممكن إذا ولد طفلك خديجاً على حد سواء لجمع اللباء الحامي للطفل وتحفيز الإرضاع، كما لو كنت ترضعين طفلك مباشرة من الثدي. وأنت

ربما تحتاجين إلى استخراج الحليب بالعصر على الأقل ٤ مرات يومياً لمدة نصف ساعة أو أكثر للحفاظ على الرضاعة، ولذلك فإنك مرة أخرى تحتاجين لأن تكوني حريصة جداً. وإذا لم تستطيعي أن تجاري الوضع لأيام قليلة، فلا تشعري بالفشل. ومن الصعوبة تماماً أن تحفزي كمية كافية من الحليب يحتاجها طفلك إذا كان يرضع بشكل مباشر ويمكن أن تخيب آمالك بشكل واضح عندما تدبرين تجميعها، وخاصة في البداية. وإذا تذكرت بأنك تفعلين ذلك من أجل صحة طفلك عندها يمكن أن تستخرجي الحليب بالعصر بواسطة مضخة إلكترونية حتى يقوى كفاية ليتعلم أن يرضع من الصدر بنفسه (انظر صفحة ٧٧).

الطفل المصاب باليرقان

من الشائع جداً أن بعض الأطفال حديثي الولادة يصابون باليرقان في أول أسبوع من حياتهم. وهذا لا يعني أن لديهم إنتان مثل التهاب الكبد الفايروسي، بالرغم من أن هذا يكون محتملاً ولكنه نادر جداً. وعلى الأغلب يكون هو صفار فيسيولوجي والذي يسببه كبد الطفل غير المكتمل النمو والذي لا يستطيع التعامل مع تكسر كريات الدم الحمر والذي هو أحد وظائفه الرئيسية. وعندما يحصل ذلك فإن الصيغة الصفراء الموجود في كريات الدم الحمر، والتي تسمى بليروبن، تتجمع في مجرى الدم وتصبغ جسم الطفل بلون أصفر – برتقالي خفيف ومميز يسمى اليرقان. نوع اليرقان هذا عادة يصحح نفسه خلال بضعة أيام بدون أي علاج خاص، بالرغم من أن الحالات الأكثر شدة يمكن أن تعطى علاجاً ضوئياً. ويوضع الرضيع عارياً في سريره (المهد) وتحت شمعة فوق بنفسجية

خاصة واضعاً قناعاً للوجه على عينيه لحمايتهما من التدمير المحتمل. والعلاج الضوئي يساعد جسم الطفل لكي يتعامل مع البليروبن بسرعة أكبر. وفي بعض المرات ينتج عن هذا العلاج إسهال خفيف، ولكنه ينقضي عندما يكمل العلاج.

اليرقان الفيسيوجي يؤثر على إرضاع الأم من الصدر لأنه يمكن أن يجعل الطفل نعسان وبطيء الرضاعة، بينما وفي نفس الوقت يجب المحافظة والإبقاء على تجهيز الطفل بالسوائل. بعض المستشفيات يمكن أن تقترح إعطاء الطفل زجاجة من الماء، ولكن من غير الضروري ذلك إذا كنت مستعدة لإرضاع طفلك على الأقل كل ثلاث ساعات.

إن حليب الثدي الذي لديك يمكن أن يزودك بجميع السوائل الضرورية التي ربما تحتاجيها لإيقاظ طفلك لإرضاعه والتي يمكن أن تحتاج إلى الكثير من التشجيع، وربما سينام في المنتصف. مع ذلك فإنها تستحق المثابرة وستختفي الحالة بعد أيام قليلة وسيسترجع طفلك شهيته ووعيه الطبيعي. وفي هذه الأيام ، فإن معظم العلاجات بالضوء تجري في صالة بعد الولادة مع ضوء متحرك مثبت فوق سرير طفلك بجانب سريرك. وهذا سيجعل الإرضاع المتكرر أسهل وكأن الطفل معك طوال الوقت.

الأطفال في العناية الخاصة

بالرغم من أنه يقال إن فترة الحمل الكاملة هي ٤٠ أسبوعاً، وعملياً هذه يمكن أن تختلف وحتى إذا ولد طفلك قبل ثلاثة أسابيع، في ٣٧ أسبوعاً، وطالما كان الطفل يتمتع بالصحة، فإن لديه منعكس مص متطور جيداً وهو ربما يزن ٤ باوند و٦ أونس (٢كغم) وهو لن يعالج

بشكل مختلف عن الطفل الذي ولد بفترة حمل كاملة. وسيبقى معك في صالة ما بعد الولادة وسيباشر بالرضاعة الطبيعية بالطريقة الاعتيادية. مع ذلك، إذا ولد مبكراً جداً في ٣٦ أسبوعاً أو أقل، عندها سيعتبره أخصائي الأطفال بأنه صغير بالنسبة لعمره، أو إذا كان لديه أي صعوبات في التنفس أو الإرضاع عندها يمكن أن تجدي أنه سيؤخذ إلى وحدة العناية الخاصة بالطفل أو وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة لكي يرعاه كادر متخصص مزود بتجهيزات متخصصة.

المشاكل مع الأيض

الأطفال الحديثو الولادة جداً لديهم مشاكل خطرة مع الأيض. وقدرتهم على هضم وتمثيل الحليب إلى طاقة، النمو والتطور. وحالياً كل طفل يفحص عند عمر ستة أيام للتقصي عن أكثر هذه الحالات شيوعاً، ويطلق عليها بيلة فنيل كيتونية (خلل أيضي وراثي) (PKU). يجري اختبار دم يشمل وخز عقب قدم بدبوس صغير، يمكن لحسن الحظ اكتشاف هذه الحالة وربما يجب أن يعطى طفلك صيغة خاصة والتي ربما يجب أن تحتوي على صيغة خاصة لا تحتوي على نوع معين من البروتين الموجود في حليب الثدي. وهذا مخيب للآمال بالنسبة للأبوين والذين كانوا يأملون بإرضاع طفلهم من الثدي ولكن ستعاد طمأنتهم إذا عرفوا أن طفلهم سينمو طبيعياً وعواقب هذه الحالة والتي ستمر بدون تشخيص ستكون مدمرة.

الرضع الخدج

الأطفال المولودون قبل حوالي ٣٦ أسبوعاً يطلق عليهم عادة الخدج. وأحد علامات الخداج هو رداءة تطور منعكس المص. بالرغم من أن الأطفال لا يعملون حركات المص بفمهم، فهم غير قادرين أن يمصوا من الزجاجة أو الحلمة للحصول على الحليب حتى يصبحوا بعمر ٣٣ أسبوع حمل، وفي هذا العمر بالتحديد فهم غير قادرين على المص جيداً وبشكل كاف لإرضاعهم من الثدي لوحده أو الزجاجة حتى يساوي عمرهم ٣٥ أسبوعاً أو نحوه. وفي بعض الحالات بعمر ٣٨ أسبوعاً. لذلك إذا ولد طفلك باكراً عليه أن يتغذى من خلال أنبوب في معدته من خلال أنفه، وإذا ولد لنقل في ٣٢ أسبوعاً من الحمل، عندها تستطيعين التوقع بأن التغذية من الأنبوب ستستمر على الأقل لثلاثة أسابيع. وهذا لا يعني بأنك لا تستطيعين إرضاعه بنفسك. في الحقيقة إن أفضل غذاء للرضع الخدج هو حليب الأم، ولذلك تستطيعين أن تقدمي ذلك لصالحه بواسطة استخراج حليبك الخاص بالعصر والذي يقدم بعدها لإرضاع الطفل الصغير في الحاضنة. جميع الرضع الخدج يمضون بعض الوقت في وحدة الرعاية الخاصة للطفل. والأطفال المولودون مبكراً هم عرضة شديدة للالتهاب، لتغيير الحرارة وفي بعض المرات إلى المشاكل التنفسية لأن الرئتين غير مكتملتي النمو، ويجب إبعادهم عن الحرارة الشديدة لأن ليس لديهم طبقة إضافية من الدهن العازل والذي يستطيع الطفل المكتمل الحمل أن يبنيه أثناء الأسابيع الأخيرة من الحمل. وهم عادة يحتاجون إلى أوكسجين إضافي أو حتى مساعدة لتنفسهم من خلال جهاز التهوية لأن التزويد المستقر

للأوكسجين هو حيوي لنشوئهم ككل، وخاصة خلايا الدماغ النامية. إن أصغر الأطفال يحتاجون إلى مراقبة ثابتة وبالتالي سيربطون إلى جهاز متطور جداً وفيه أنابيب وأقطاب مربوطة إليهم وبالتالي يمكن مراقبتهم بشكل دائم بواسطة هيئة مختصة، والطفل الذي يولد مبكراً سيحرم من وظائف الحماية للرحم والمشيمة والتي يجب أن يوفرها الأطباء، الممرضات والآلات. إن إنجازات وحدة العناية المركزة للخدج هي فوق الطبيعية، وهي قادرة على العناية بالأطفال الصغار جداً وبوزن قليل مثل $1\frac{3}{4}-2$ باوند (٨٠٠ – ٩٠٠ غم) والذين يولدون مبكراً مثل ٢٤ أو ٢٥ أسبوعاً. والحالة ككل يمكن أن تكون مزعجة جداً للأبوين، وخاصة الولادات قبل أوانها والتي تكون تماماً غير متوقعة. وفي هذه الأيام ستشجعين على قضاء أكبر وقت ممكن تستطيعينه في وحدة العناية الخاصة مع طفلك، تساعدين الممرضات في الاعتناء به وفوق ذلك كله ستشجعين على تزويده بحليبك الخاص لإرضاعه به. الإرضاع بالأنبوب يتألف من إدخال أنبوب دقيق ومعقم خلال أنف طفلك مباشرة إلى معدته ومرتبط بوعاء، والذي يتصل بقطارة إرضاع للتغذية معلقة فوق الحاضنة. والأطفال المولودون قبل نهاية الحمل عليهم أن يتغذوا قليلاً وفي بعض المرات كلما تنتجين حليباً أكثر يكون أفضل. وعندما يبدأ طفلك بالنمو يمكن أن تكوني قادرة على أخذه خارج الحاضنة والإمساك به بينما يعطى الرضاعة من الأنبوب وتدريجياً سيتعلم المص، وربما يعطى الرضعة في زجاجة مع حلمة. خاصة مع ذلك، إذا أردت إرضاع طفلك من الثدي فإن الهيئة المشرفة ربما ستنصحك على مواظبة استخراج الحليب بالعصر وإرضاعه بالأنبوب حتى يكون طفلك جاهزاً فعلاً لأن يوضع على الثدي.

وهـذا يمكـن أن يكـون مرهقـاً لأنـه يمكـن أن يأخـذ عـدة أسـابيع أو حتـى أشـهر قبـل الوصـول إلى هـذه المرحلـة ويمكـن أن تتـوقعي بـأن تزويـد الحليـب لـديك يقـل في مـا بعـد لأن الحليـب المسـتخرج بالعصـر لا يشـكل بـديلاً لرضـاعة الطفـل ويصـعب الحفـاظ علـى جريانـه مـع أفضـل عـزم في العـالم. لا تقلقـي. زودي بمـا تسـتطيعين اسـتخراجه بالعصـر بقليـل مـن الانتظام وواصلي التفكير حول فائدته لطفلك، وستجدين بـأن الرضـاعة رجعت بسرعة إلى قوتها الكاملة حالما يقوى طفلك كفاية لكي يرضع بنفسـه مـن الصـدر. في بعض المـرات يمكـن أن يولـد الطفـل بـاكراً جـداً ويمكـن أن يتغـذى مسـتخدماً أنبوبـاً يـؤدي مباشـرة إلى وعـاء. وتسـتطيعين تمامـاً اسـتخلاص حليبـك الخـاص بواسـطة العصـر وبالتـالي تسـتطيعين تجميـده أو إعطـاءه لمصـرف الحليـب في وحـدة رعايـة الأطفـال الخاصـة للأطفال الآخرين، وستكونين جاهزة لتزويد طفلك بحليب الصدر الـذي لـديك عنـدما تبلـغ معدتـه بالشـكل الكـافي. يفضـل بعـض اختصاصـيي الأطفـال الخـدج تغذيـة عـدد معـين مـن الرضـع الخـدج بصيغة خاصـة عاليـة السـعرات الحراريـة والـتي تسـمح بزيـادة وزن الأطفـال بشـكل أسـرع. وإذا اقـترح عليـك بـأن ذلـك هـو أفضـل لطفلـك، وكنـت قلقـة حولـه، عنـدها تكلمي واستشيري المسؤول عن طفلك بـالحجج المؤيـدة والحجـج المعارضـة. ويمكـن عمل مزيج من النظـام الخـاص لصيغ الوليـد غير مكتمـل الحمـل مع حليب ثديك. وبكـل تاكيـد فـإن الحليـب مـن الثـدي يحتـوي علـى مـواد والتي تحمي الوليد غير مكتمل الحمل من الالتهابات الخطرة وهـو خاصـة سـهل الهضـم مـن قبـل معـدة الطفـل غير مكتملـة النمـو، وإذا وجـدت مـن الصعوبة استخراج الحليب بالعصر ليسـد حاجـة الطفـل عنـدها يكـون مـن

الأفضل السماح لإعطاء صيغة حليب مناسبة له بينما تستمرين باستخراج الحليب بالعصر. وطالما لا يعطى الحليب له بزجاجة، لذلك فإنه لن يتعارض مع الإرضاع الناجح من الصدر والذي أُنشِئَ على المدى البعيد. إن وضع طفلك على الثدي عندما يبدو أنه ناضج كفاية وجاهز لأن يمص يأخذ وقتاً، ولكن إذا كان لديك العزم لاستخراج الحليب بالعصر لعدة أسابيع فلن يكون من الصعب حث الطفل لمساعدته بشكل ضروري على تعلم المص. وللمرات القليلة الأولى يمكن أن يمس الثدي بأنفه فقط وفي حقيقة الواقع ستبقى الرضاعة من الأنف فقط، ولكن إذا كنت تستخرجين القليل من الحليب بالعصر على حلمة ثديك فإنه سيتعلم تدريجياً بأن هذا يخرج من هنا. وربما هو سيمص ثلاثة إلى أربعة مرات ولكنك ستعرفين بأنه يمص بشكل حقيقي، وستزيد قوتها في كل رضعة عندما ينمو ويقوى.

ويقترح بعض الناس إيصال أنبوب مع ثديك وبالتالي ينتهي بحلمة الثدي وبالتالي يتعلم الطفل بأن يربط الحليب مع ثديك بالرغم من أنه لا يستطيع الرضاعة بنشاط. مع ذلك فإن هذا قد يؤخر الاشياء إذا رفع الأنبوب بعدها ووجد الطفل صعوبة بالغة للحصول على الحليب. وبالتالي يصبح محبطاً وغاضباً. وفي هذا الوقت الأنتقالي كلما أرضعت طفلك أكثر كلما كان أفضل. ويمكن أن يدعوك للقدوم إلى الوحدة الطبية والبقاء فيها لعدة أيام، وخاصة إذا كنت تعيشين على بعد مسافة من المستشفى. مع ذلك فإن هذا هو وقت سعيد جداً ويعني أن طفلك جاهز تقريباً للقدوم إلى المنزل.

الأطفال المعاقون عقلياً وجسدياً

إن العائق الجسدي الرئيسي للطفل حديث الولادة والذي يتعارض مع إرضاع الثدي هو الحنك الأفلج. وهذه الحالة وبشكل واضح مؤلمة للأبوين، ولكن سيطمئنك أخصائي الأطفال في المستشفى بأنها ممكن أن تصحح جراحياً. مع ذلك، فإن هذه لا يمكن إجراؤها حتى بعد عدة أشهر من عمره، وفي نفس الوقت فإنك يمكن أن تريدي إرضاع طفلك.

إن مشكلة الطفل ذي الحنك الأفلج هو أنه لا يستطيع إدامة المص على حلمة الثدي على طول سقف الفم ويندفع الحليب في بعض المرات إلى خلف الأنف مسبباً إظهار أصوات دمدمة وعطاس. وتوضع صفيحة خاصة، مصنوعة لأن تثبت على حنك الطفل (النَّطْعْ) لكي تسمح له بالمص. وبطريقة أخرى يمكن أن تشجع الأم لكي تستخرج الحليب بالعصر (انظر صفحة ٦٩) وإرضاعه إلى الطفل بواسطة ملعقة. وهذا يستغرق وقتاً طويلاً ولكن الأطفال تصبح لديهم خبرة فعلية فيها. والحنك الأفلج البسيط عادة لا يتعارض مع الإرضاع. وهناك أنواع معينة من الإعاقة العقلية والتي تنتج عن أطفال غير قادرين أو غير راغبين في الرضاعة، وهذا أيضاً يسبب مشاكل إذا رغبت بالإرضاع من الصدر. مع ذلك الكثير من الأمهات للأطفال المعاقين يعقدن العزم على الإرضاع من الصدر، والإدراك بأن هذه هي الطريقة للتقرب قدر الإمكان إلى أطفالهن. وفي كلتا الحالتين فإن من المفيد جداً أن تتصلي بأبوين كانا قد تغلبا على مشاكل مشابهة (انظر عناوين مفيدة صفحة ١٢٥).

بعد ولادة الجنين ميتاً (الإجهاض)

يعطى الأبوين اللذان لديهما حمل ميت الكثير من الدعم- والذي يستفيد منه كلاهما من خلال الاستشارة الخبيرة لمساعدتك في حزنك. إن بداية الإرضاع هو صعب التحمل إذا ولد الجنين ميتاً أو مات خلال الأسبوع الأول من الحمل. وبشكل يؤسف له، لا توجد هناك طريقة لهرموناتك تطفئ بها عملية الإرضاع بعد الولادة، حتى إذا توفي طفلك. والأمهات اللواتي يعانين من مرارة إحباط الحرمان لا يزال عليهن أن ينجزن فترة الانزعاج من توفر الحليب وربما الاحتقان بدون وجود طفل لإرضاعه.

وطبيبك سيصف لك دواء لتثبيط الرضاعة إذا كان ذلك ماتريدين. من ناحية أخرى إن أفضل نصيحة هو أن لا تفعلي شيئاً يحفز تزويد الحليب لديك حالما يصبح الحليب متوفراً. وهناك طريقة قديمة والتي لا تزال مناسبة وهو ربط الثديان معاً بقوة، بالرغم من أن ذلك غير مريح عندما يكونان مؤلمين عند اللمس ومحتقنين . البسي صدرية النهدية الداعمة بقدر ما تريدين، ومع مساند الثدي والتي تأخذ الحليب المتسرب أملاً أن الإرضاع سيتوقف خلال أيام قليلة.

الإرضاع وحياة العائلة

بالرغم من أن هذا الكتاب لا يحتوي على جميع نواحي العناية بالطفل، فالإرضاع من الصدر هو أساسي لصحة طفلك الجيدة وهو لا يساعد بل يحفز الطريقة التي تنظرين بها إليه، وعندما ترجعين من البيت إلى المستشفى، فإن طفلك سيكون لديه انطباع حول حياة كل وأحد. وإذا كان هو طفلك الأول، فأنتم تذهبون إلى المستشفى كأزواج

وترجعون إلى المنزل كعائلة. وإذا كان هو إضافة على العائلة، فإن احتياجاته وشخصيته عليها أن تتكيف مع كل الآخرين.

والإرضاع من الصدر بشكل عام يساعد على هذا التحول لأنه مرن جداً.

العناية بنفسك

في الأيام الأولى في المنزل بعد الولادة، أنت تحتاجين للتفكير حول صحتك الخاصة وسعادتك. إن العناية بالأطفال الصغار متعب، سواء كنت ترضعين من الصدر أو من الزجاجة. وحتى لو بقيت ٤- ٥ أيام في المستشفى، فأنت لا تزالين تشعرين بالتعب أو الألم بعد الولادة، وربما طفلك أيضاً يرضع كل ٢ – ٣ ساعات. وحتى لو كان ٤ ساعات بين بعض الرضعات، فما زالت أوقات الليل تقطع بوجبة حليب أو أكثر. عادة تستمر الرضاعة الليلية لعدة أشهر، وقليل من الأطفال ينامون بشكل صحيح خلال الليل قبل ان يصلوا عمر ستة أشهر والكثيرون يستمرون باليقظة في الليل خلال فترة الطفولة وبداية المشي.

ومن المفيد جداً إذا استطاع زوجك استقطاع بعض الوقت من العمل كإجازة عندما تأتين إلى المنزل من المستشفى، أو إذا كنت تجذبين عطف أجدادك النشطاء، أو ربما أختك أو أحد الأصدقاء المقربين. إن لم يكن لديك ما يقلقلك حول التسوق، الطبخ والتنظيف على الأقل لمدة أسبوع أو أسبوعين فذلك يمنحك فرصة لاسترجاع قواك والتعود على الاعتناء بطفلك في المنزل وبناء ثقة ذاتية لنفسك. على الأرجح عندما يغير طفلك المألوف وعندما تعودين إلى المنزل وعليك أنت أن تكافحي بنجاح

بنفسك بدون القابلة وتتراجعي عندما تكونين غير متأكدة من نفسك وسيجعل الأمور أسهل إذا كانت لديك مساعدة متوفرة خلال هذه الفترة الحساسة. وستزورك بكل تأكيد قابلة في المجموعة في المنزل حتى يصبح عمر طفلك على الأقل عشرة أيام، وبعدها ستنتقل ملف الصحة الذي لك بشكل رسمي إلى المسؤول الصحي للمنطقة وطبيب العائلة لك. وعمل المسؤول الصحي الزائر لمنطقتك هو إعطاؤك النصيحة والدعم المعنوي. وهي ممرضة لها تدريب إضافي في تطور والعناية بالأطفال الصغار وستكون موجودة إما عند طبيبك الجراح أو في عيادة صحة الطفل في منطقتك، والتي يمكن أن تزوريها أو تتصلي بها هاتفياً لطلب النصيحة حول الإرضاع من الصدر أو أي شيء آخر والذي يقلقك وأنت غير متأكدة حوله. وإذا كنت على اتصال بالرعاية القومية للولادة لمنطقتك أو عصبة اللحس أو اللعق أو نقابة الأمهات المرضعات من الصدر، عندها قد تتصلين بأم أخرى من المجموعة ستعرض عليك دعم ما بعد الولادة. وهذا يمكن أن يكون قيماً جداً لأن هذه الأمهات عانت من نفس السعادة والآلام المبرحة التي جربتها. وهذه المنظمات تدرب بخاصة أيضاً مستشارين في الرضاعة من الصدر وتستطيعين أن تتحدثي مع المستشار في المنطقة إذا كانت لديك مشاكل خاصة حول الإرضاع من الصدر. وحتى إن لم تكوني ضمن مجموعة قبل الولادة، وإذا احتجت المساعدة فإنك تستطيعين دائماً أن تتصلي بهم بعدها وتكسبي مساعدتهم.

الحصول على الراحة الكافية

ستجدين أن كل شخص مهتم بالعناية بالأمهات والأطفال الجدد يحثهم دائماً على الراحة. والراحة تبدو أنها طلب ضخم عندما يرجع زوجك من العمل، وأمك تعيش على بعد ٢٠٠ ميل ولديك منزل لتديريه وطفل لا يشبع لتطعيمه. وهذا يحصل في الحقيقة عندما تجلسين مع زوجك وتحددان الأولويات. وإذا اندفعت بنشاط لتحاولي عمل كل شيء كما كنت قبل الولادة فإنك وبسرعة ستجدين بأن تزويد الحليب لديك قد تأثر بشكل مضاد وطفلك أصبح عنيداً وجائعاً، يطلب الرضاعة بشكل متكرر أكثر ولذلك يعطيك وقتاً أقل لنفسك.

❖ أولاً وقبل كل شيء، وعندما يكون لديك طفل صغير من غير المهم أن يكون لديك منزل نظيف وأنيق. وأنت ربما تجدين بأنك تصرفين وقتك في المطبخ، الحمام وغرفة النوم وطالما أنك تبدئين بشكل منظم جداً وتبدين بعض الاهتمام للصحة عند الغسل والتغيير لطفلك، فإن بقية منزلك يمكن أن يكون مغبراً. ولا أحد غيرك سينزعج بهذا ولو بشكل قليل في أي حال.

❖ والأطفال يولدون فعلاً الكثير من الغسيل، وبراز الطفل الذي يرضع من الثدي هو لين فعلاً وبشكل الماء وعادة يلطخ الملابس وكذلك الحفاضات. وتأكدي من أن هناك الكثير من الإضافيات من المفروشات التي تمد، بطانيات والملاءات ولذلك يمكن أن تغسيلها كلها مرة أو مرتين في الأسبوع عوضاً عن كل يوم. لا تنزعجي من المصاريف الإضافية لشراء ملابس إضافية جديدة أو ملابس مستعملة والتي قد تجدينها ربما

معروضـة بشـكل رخيص في العيـادة في منطقتـك، وهنـاك ولـع شـديد للأمهـات السـعيدات بـأن يـورثن الملابـس الجديـدة لأسـلافهن علـى المـدى الطويل.

❖ بينمـا تكـونين حصلـت علـى المسـاعدة في المنـزل، عنـدها اذهـبي للفراش للنوم عندما تريدين ذلك واتركـي الأعمال المنزلية اليوميـة لزوجـك أو الشـخص الـذي يسـاعدك. وعنـدما تكـونين بمفـردك اذهـبي واسـتلقي حينما تكون لديك فرصة.

ولن يكون طويلاً قبل أن تكتشفي بأن طفلك ينـام في وقت معـين مـن اليوم أكثر بقليل من الأوقات الأخرى. وتستطيعين الذهاب للنـوم أيضـاً إذا كـان ذلـك بعـد الرضعات الصـباحية المبكـرة. وإذا كـان في المسـاء فإنـك تستطيعين الاستلقاء في الفراش أيضاً.

❖ أبقـي علـى سـرير طفلـك في غرفـة النـوم للأسـابيع القليلـة الأولى. وعنـدما يسـتيقظ في الليـل تسـتطيعين رفعـه في السـرير و إرضـاعه وأنـت مستلقية (انظـر صـفحة ٤١). ولا يـؤثر إذا نمتمـا معـاً، فأنـت لـن تسـحقيه، وقـد تم إثبـات ذلـك، شـريطة إن لم يكـن أحـد الوالـدين قـد أخـذ أقراصـاً منومة أو احتسى الكحول، البالغون يتقلبون بعيداً دائماً مـن الطفـل النـائم في السرير معهم.

وفي الحقيقة هناك أنـاس ينصـحون بفكـرة العائلـة في الفـراش الواحـد وفيـه ينـام الوالـدان وجميـع الأطفـال معـاً حتـى يكـبر الأطفـال كفايـة ليختاروا أن يناموا في أسرتهم الخاصة. بينما يكـون ذلـك لـيس هـو اختيـار الجميـع، ولكنـه بالتأكيـد خيـار معقـول بـأن ينـام طفلـك إلى جانبـك، أو

على الأقل قريباً منك قدر الإمكان بينما ترضعينه من صدرك بالليل، لأن ذلك يسبب أقل قلق لجميع المحيطين به.

❖ من المعقول أن تدعي طفلك ينام في سرير أطفال محمول أو سلة موسى وبالتالي تستطيعين ان تكوني في أي مكان. وهذا يعني بأنك تستطيعين حمله لإرضاعه حالما يكون جاهزاً. وإذا كنت في المنزل في أكثر من مكان، أبقي مجموعة من أغراض الطفل أسفل الدرج وبالتالي ليس عليك دائماً الصعود إلى أعلى والنزول إلى أسفل عندما تحتاجين أن تغيري له أو عندما يستيقظ للإرضاع. وربما ستفكرين بالطرق المختلفة الأخرى لتوفير الوقت لنفسك والجهد للمنزل.

❖ بالرغم من أن الزوار مهمون جداً لك عندما تكونين في المنزل مع طفلك الصغير، والكثير منهم يمكن أن يكونوا حملاً ثقيلاً عليك، لذلك لا تشعري بأن عليك ضيافتهم عندما يأتي الناس لرؤيتك وطفلك في الأسابيع الأولى. وأغلب الناس سيسعدون جداً فقط إذا طلبت منهم صنع كوب من الشاي أو القهوة إذا طلبوا ذلك بلطف.

غذاؤك

بشكل عام ليس هناك حاجة لأكل أو شرب أي شيء إضافي عن العادة بينما أنت ترضعين طفلك من الثدي، بالرغم وعلى حد سواء أن هذا ليس هو وقت البدء بغذاء للتخفيف. وهذا غير ضروري وكذلك مضر بك. خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل تكونين قد خزنت شحماً إضافياً ليزودك بالسعرات الحرارية التي تحتاجينها أثناء الرضاعة وهذه ستستخدم خلال الأسابيع الأولى. وهي طريقة فعالة في إرجاع هيئتك ثانياً

بعد الولادة، وبعض الأمهات يجدن أن الإرضاع من الصدر والمدمج مع نشاط الأمومة يعني بأنها في النهاية ستشعر بالرشاقة ووزن أقل عما كانت عليه عندما كانت حاملاً. مع ذلك، بينما لا حاجة لأن تأكلي أكثر، فإن عليك أن تأكلي عندما تشعرين بالجوع وإن أكلك يجب أن يكون مغذياً. ويجب أن تسعي لتوازن غذائي جيد من اللحم والسمك، منتجات الألبان والبيض، الفواكه الطازجة والخضروات والألياف المغذية، مثل الخبز المصنوع من الطحين الكامل أو الأسمر، حبوب القطاني (الفاصوليا، اللوبيا ... الخ)، والتمن الأسمر. وإذا كنت نباتية، فإنك تحتاجين بشكل خاص أن تكوني حذرة لكي تتزودي بالبروتين الكافي في غذائك ويمكن أن تتنصحي لأخذ مكملات الفيتامين ب١٢، وخاصة إذا كنت نباتية متشددة. ويمكن أن تجدي أيضاً بأنك تشعرين بتعب أقل إذا أكلت القليل وبشكل متكرر، بدلاً من الاعتماد على وجبة كبيرة في المساء. أبوا الأطفال الصغار ينصحون عادة بالاعتماد على الأطعمة المريحة، ولكن هذا لا يعني أن عليك أن تخزني مواد غالية الثمن في حافظة الأطعمة المجمدة أو في الجزء المجمد من السوق الكبيرة. والشطائر الممتعة واللفات، والفواكه مثل التفاح والموز، الجوز والسلطة، كلها تسمى الأطعمة المريحة والتي تحتاج إلى قليل من التحضير، حشوة الطعام الصيني الجاهز أو حتى السمك ورقائق البطاطا المقلية وهي مغذية. ويمكن أن تكون هناك فكرة لتجنب الأطعمة الهندية المتبلة جداً لفترة، لأن ما تأكلينه أو تشربينه يؤثر على طفلك من خلال حليبك و أحياناً ربما تجدين أن بعض الأطعمة ينتج عنها إسهال أو تصرف عنيد في اليوم التالي!

وأيضاً من غير الضروري أن تشربي بكميات كبيرة. وإذا شعرت بالعطش، عليك أن تشربي شيئاً ولكن لا تدفعي نفسك. إن شرب الحليب لا يؤثر على تزويد حليبك الخاص، وإذا لم تكوني راغبة فيه، فلا تصنعي مجهوداً خاصاً لشربه. تأكدي من أنك تحافظين على أخذ الكالسيوم بطريقة أخرى، خلال الجبن، اللبن والخضروات الخضراء. على أي حال إذا ظهرت على طفلك حساسية تجاه حليب البقر (انظر صفحة ١٥)، يمكن أن تنصحي بتجنب منتجات حليب البقر حتى يكبر طفلك.

وكما ذكرنا، عليك أن تجلسي مسترخية مع كوب من الشاي أو القهوة أو شراب خفيف، بجانبك بينما ترضعين طفلك، والإرضاع يجب أن يكون براحة، وهو عذر ممتاز لرفع قدميك إلى أعلى. أنت تستفيدين من وضع جسمك المرتاح، والذي يساعد على الإرضاع وسقوط الحليب (انظر صفحة ٢٩)، وطفلك يستفيد عندما يكون قادراً على الرضاعة بشكل مريح بسرعته الخاصة.

الأبوان والرضاعة من الصدر

خلف كل امرأة ترضع من الصدر عادة هناك رجل مساند بشدة لها. وهذا يخلق اختلافاً كبيراً للأم الجديدة إذا كان زوجها يحاول تشجيعها ويتعاطف معها عندما تصعب الأمور قليلاً، وقليل من الآباء الجدد يشعرون أحياناً بقليل من العمل الإضافي عندما ترضع زوجاتهم من الصدر، ولكن في الحقيقة إن دور الرجل هو إيجابي جداً. وخاصة في البداية، عندما تشعر المرأة بالقليل من الحساسية وسرعة التاثر بالنقد فإن الزوج سيزيد

من الأمان الذي يستطيع توفيره لها بوجوده هناك والحفاظ على الزوجة في مجموعتها (مجموعة رعاية الأمومة) أثناء الرضاعة, حتى إن لم تكن تفعل الكثير في المنزل قبل الولادة، أو أن عليك أن تخرجي للعمل في أكثر أيام الأسبوع.

حاولي أن تاخذي أحد الأعمال اليومية في المنزل أثناء الأسابيع والأشهر القليلة الأولى بينما لا يزال طفلك صغيراً جداً. بعض الرجال وببساطة لا يفهمون كيف أن الإرضاع من الصدر هي رضاعة تستهلك الكثير من الوقت حتى يجربوها. ولكن ما أن تدرك ذلك تستطيع مساعدة زوجتك بطرق كثيرة جداً بواسطة الذهاب إلى السوق الكبيرة، وطبخ بعض الأطعمة وترتيب المنزل وفوق كل ذلك الابتعاد عن المواقف المحرجة مع الزوار, وبشكل آخر، يمكن أن تشعر بأن إرضاع الثدي يبقيك بعيداً عن طفلك، ولكنك يمكن في الكثير وأكثر مما تتصور لرعاية طفلك بواسطة تولي الأمر عندما تنهي زوجتك الرضاعة، بحضن الطفل، هزه لينام وبتحميمه وتغيير ملابسه, وتحتاج إلى قدرة إضافية على التحمل لتغيير مزاج زوجتك أيضاً، إذا كانت الزوجة سريعة التهيج منذ البداية و قريبة من أن تبكي بدون سبب واضح، تذكر بأنها تمر بتغييرات هامة عاطفياً وجسمياً معاً، وعلى زوجتك أن تعالج هذا بنجاح عندما لا تحصل هي أيضاً على النوم الكافي. وهذا جيد جداً ولكن لا يعني أن الأزواج بدون أخطاء، وفي الحقيقة فإن ذلك يتم التغاضي عنه بشكل متكرر. فالآباء لديهم ليالٍ بدون نوم كامل ويقلقون حول أطفالهم، ولكن يستحق أن تتذكر القول بأن الأبوة هي

تجربـة مشـتركة وهـي تأخـذ الأمـور دائمـا بشـكل مشـترك معـاً — والإنجازات بالإضافة إلى الصعوبات تساعد في حفظ الأشياء في توازن.

الإرضاع والنوم

سواء كنت ترضعين من الصدر أو الزجاجة، هناك ميول للأبوين الغير خبيرين لأخذ انطباع بأن الأطفال ببساطة يرضعون وينامون، بالرغم من أن الأطفال الصغار يقضون فعلاً ٢/٣ من فترة ٢٤ ساعة نائمين، ويبدو أقل بكثير من ذلك لأن النوم يحصل في أوقات متوقعة أو عندما تنامين بنفسك. وفوراً بعد الولادة فالأطفال لديهم أوقات يقظة والتي قد يبكي فيها الأطفال أولاً. وبعض الأولاد ينامون ٣ – ٤ ساعات بقوة، ربما خلال فترة أو فترتين خلال ٢٤ ساعة، بينما في بقية الوقت فإنهم ينامون نوماً قصيراً وخفيفاً لمدة ساعة أو نحوها، أو ربما ينامون عندما يهزون ثم يستيقظون ثانية. والأطفال الآخرون هادئون وينامون بشكل منظم ويقال عن هؤلاء الأطفال عادة (جيد) بينما الأطفال الذين يستيقظون في بعض الأحيان يشار إليهم بـ (الليلي).

من الأفضل تفادي إلى حد ما المصطلحات عندما تفكرين حول طفلك. والطفل الصغير الغير قادر على أن يكون "جيد" أو "ليلي" بمعنى الكلمة وهذه الأشياء والتي يتم تعلمها بشكل أكبر في الأطوار الأخيرة عندما يبدأ الطفل بالاشتراك بالمجتمع. والأطفال ليس لديهم أي فكرة حول الاختلاف بين الليل والنهار عندما يكونون صغاراً، والطفل ينهض ليلاً لنفس الأسباب التي ينهض فيها نهاراً. وقريباً ستكونين قادرة على التمييز بين الأنواع المختلفة للبكاء (انظر صفحة ٨٨). وعندما يصحو طفلك في الليل للإرضاع تستطيعين عندها أن تبدئي بتعليمه بأن أوقات الليل مختلفة وعدم إعطائه أي اهتمام خاص فوق ما هو أساسي بالكامل.

أرضعيه بالفراش معك، غيري حفاضته بأقل إزعاج له ثم أرجعيه إلى سريره. وإذا وضعت له حفاضة بضعف المقاومة والبطانة، أو حتى حفاضة مبطنة بمناشف، عندها ستكونين سعيدة تماماً بتركها عليه شريطة أن لا تنضح إلى داخل ملابسه وفراشه. والأطفال عادة لا يعارضون أن تكون لديهم حفاضة مبللة طالما لا تشعرهم بالبرد، بالرغم من أن الحفاضة المتسخة يجب تغيرها دائما لأنها يمكن أن تتسبب في طفح الحفاض. عندما يستيقظ طفلك ويبكي، أو أنه لم يهدأ بعد الرضاعة، وربما ليس لأنه جائع، يمكن أن تحاولي التربيت على ظهره لكي يتجشأ، ولكن في الحقيقة هذا قلما يكون هو أساس المشكلة، وإذا كان قد بكى لبعض الوقت ثم تجشئ فإن هذا ربما بسبب ابتلاع الهواء أثناء البكاء. تأكدي ما إذا كان مبتلا، أو قد اتسخت حفاضته، وهو ليس حاراً أو بارداً، و تأكدي من ذلك بالشعور داخل ملابسه فضلاً عن إحساس الحرارة في وجهه ويديه، ولكن في أي حال يجب أن لا ينام الطفل في درجة حرارة الغرفة أو اقل من حوالي ٦٠ فهرنهايت (١٥ درجة مئوية) وأكثر دفئاً منها عندما يكون الطفل حديث الولادة. وتستطيعين تجربة أوضاع النوم أيضاً، فبعض الأطفال يفضلون الاستلقاء على بطونهم، بينما يبدو الآخرون أكثر راحة على جوانبهم. ويبدو بعض الأطفال أيضاً بأمان أكثر إذا لفوا جيداً بغطاء.

وبعد كل هذه الإجراءات وطفلك يبدو بأنه لا يزال رافضاً لأن يهدأ، احمليه واحضنيه ولا تخافي بأن تضعيه ثانية على صدرك. فهو ببساطة ربما يرتاح من المص لأسبابه الخاصة، وهذا يعطي الطفل سعادة كبيرة. وبعد كل شيء يجد الكثير من الأطفال إبهام أصابعهم لمصها في الأطوار

الأولى من عمرهم، والتي تعطي راحة كبيرة للأبوين!

وبالتأكيد، هو ببساطة يريد أن ينهض ويلاحظ ما حوله. ولا يوجد سبب بعد ثلاثة أسابيع من العمر بأن لا تضعي الطفل في كرسي هزاز بالقرب منك أينما كنت وبالتالي يستطيع أن يرى ويسمع ما تفعلين وهو سرعان ما يجعلك تعرفين عندما يتعب فعلاً وربما يخلد إلى النوم في الكرسي الهزاز.

الإرضاع والبكاء

إن الإرضاع والنوم والبكاء هي مرتبطة بشكل قريب جداً. والطفل يبكي لأنه جائع أو عطشان، ولكنه يمكن أن يبكي أيضاً لأنه مبتل بشكل غير مريح، محتر أو بردان جداً، أن يكون معتل الصحة أو ببساطة لأنه وحيد وضجر، وسيبكي أيضاً لأنه تعب. بينما يكون من الصائب لطفلك أن ينام معك (انظر إلى أعلى)، ولكن الأطفال يمكن أن يكونوا مزعجين أو يتنفسون بصوت عالٍ حتى لو كانوا نائمين، ولذلك يمكن أن يلائمك وجودك بقربه بشكل أفضل ولكن في الحقيقة ليس في الغرفة إذا كان يبقيك واعية بشكل غير ضروري. ولا يوجد هناك سبب لعدم وضعك لسرير طفلك المحمول خارج الباب فقط، طالما لا يوجد هناك تيارات هوائية، بينما لا تزالين تقومين بإرضاعه الليلي المنتظم، أو في غرفة أخرى قريبة كفاية عليك بحيث يسهل عليك سماع بكاؤه. ويجد الأبوان، وخاصة الأمهات بأنهن يستيقظن بسهولة جداً عندما يسمعن بكاء أطفالهن، ويمكنك التفريق بين بكاء طفلك عن الأطفال الآخرين خلال أيام قليلة بعد الولادة. وأنت سرعان ما تكونين قادرة على التعرف

ما إذا كان طفلك يبكي من الجوع أو هو في ضيق حقيقي.

ويمكن أن يكون لديك طفل جائع يبكي لعدة دقائق دون أسباب حقيقية، كمثل بينما تكونين تغيرين الحفاضة أو تصنعين كوباً سريعاً من القهوة، ولكن لا تدعيه يصرخ لفترات طويلة ببساطة لأنك تعتقدين بأنه لا يمكن أن يكون جائعا حتى الآن (انظر صفحة ٣٨). إذا كان طفلك يستيقظ بشكل متكرر أثناء الليل. ولن يهدأ لينام لأكثر من ساعة أو نحوها في نفس الوقت، يمكن أن تغريه لكي يتحول إلى الرضاعة من الصدر على أمل أن ينام لفترات أطول. بينما الزجاجة المعطاة من زوجك في بعض الأحيان لن تجلب لك الكثير من الراحة، ومن الخطأ الاعتقاد بأن الإرضاع من الزجاجة سيؤثر على نمط نوم طفلك طوال الليل. ومن غير المحتمل أن يكون هناك فرق بين الأطفال الذين رضعوا من الزجاجة فهم معرضون للضعف كالذين رضعوا من الثدي وعليك أن تتركي الفائدة وملاءمة الرضاعة مبكراً من الصدر بشكل عام بدون سبب. وليس هناك شك بأن الطفل الذي يبكي باستمرار يمكن أن يتعب جداً ويسبب توتراً في العائلة. وهذا صعب خاصة على الأم الغير خبيرة بالإرضاع من الثدي والتي يمكن أن تصبح قلقة وكئيبة عندما لا يوجد شيء يبدو أنه يهدئ طفلها. وهذا يمكن أن يكون له تاثيرات سلبية على منعكس السقوط، ويصنع حلقة مفرغة من السبب و التأثير – إن الطفل يبكي كثيراً، وتصبح الأم متوترة، وتنقص كمية الحليب للطفل، والطفل سيبكي أكثر، يمكن أن تتجنبي هذا النمط بأن تبقي في ذاكرتك طوال الوقت بأنه ليس ذنبك أن يبكي طفلك – وفقط إن بعض الأطفال يبكون أكثر من غيرهم. وإذا هدأ طفلك بوضعه على الثدي،

فافعلي ذلك دائما. وهذا سيساعده بالشعور أكثر بالأمان وستكونين على ثقة من أنك تزوديه بأفضل طريقة لإراحته وإذا كان يبدو بأنه يحب الحمل طوال الوقت، استخدمي حمالة وبالتالي فإنه سيشعر بالقرب وستكون يداك حرتين لتضعينها على الأشياء الأخرى.

اخرجي وتمشي في الخارج مع عربة اليد أو عربة الأطفال – الحركة عادة تهدئ الطفل العنيد.

وعرف الأبوان بأخذ أطفالهم لرحلات طويلة بالسيارة في الساعة الواحدة صباحاً ببساطة لجعلهم ينامون! وفوق كل ذلك يتقاسمون الحمل، الذهاب لرؤية صديق لديه طفل ومقارنة الملاحظات مع مستشارك للرضاعة من الصدر أو مسؤول الصحة الزائر. وإذا كانت الأشياء صعبة جداً فإن هناك مجماميع للدعم يمكن أن تساعدك (انظر العناوين المفيدة صفحة ١٢٥). وأبقي في ذاكرتك دائماً بأن هذا شيء مؤقت. ربما يبدو أن ذلك كليشة، ولكن في الحقيقة هو فقط طور يمر به الطفل ومع ذلك إذا كان لديك سبب لأن تعتقدي بأن هناك الكثير من ورائه، وأن طفلك يمكن أن يكون بصحة غير جيدة، فلا تترددي بالذهاب إلى طبيب عائلتك، ويجب أن لا تشعري بأن قلقك هذا غير ضروري، وإن لم يكن هناك أي شيء معتل داخلياً عند الطفل فإن طبيبك سيسعد بإراحة فكرك.

المغص

بعض الأطفال الصغار ينشؤون نمطاً من السلوك يشمل فترات طويلة من البكاء عادة بعد الظهر والمساء، وخلالها فإنهم قد يصرخون

ويسحبون ساقيهم إلى أعلى نحو بطونهم. وفي بعض المرات الأطفال الذين يفعلون ذلك يقال إن لديهم مغصاً ، أو أنهم ممغوصون، بالرغم من أن هذا المصطلح يضلل قليلاً. لا يوجد سبب وحيد لهذه الحالة الشائعة جداً والتي تبدأ عادة عندما يكون الطفل في عمر ٣ – ٤ أسابيع ومن ثم تتغير في غضون ثلاثة أشهر. ومن الصعوبة على الأبوين بشكل خاص أن يتعاملا معها في نهاية اليوم، عندما يكونان في أقصى التعب، وفي الحقيقة كل ما يريده أحدكما هو أن تجتمعا بدون مقاطعة لفترة. ومن المهم أن تبقي في بالك أن هذا هو وضع مؤقت- والأطفال يكبرون لحد الاستغناء عنكما. بصرف النظر عن النصيحة المقدمة في أعلاه. الهز، التمشي والطفل فوق الكتف، ووضعه ليجلس على الركبة وفرك ظهره، كلها خطط وجدت بأنها تعطي للطفل راحة مؤقتة. ووضع القليل من ماء غريب (ماء المغص المعوي) في ملعقة يمكن أن يساعد بالرغم أن من المهم عدم زيادة الجرعة المقررة والصحيحة.

ابحثي عن جليسة أطفال (شخص يستأجر للعناية بالطفل عادة لمدة يوم وأحد) كفوءة عندما تذهبين مع الأب إلى الخارج في المساء، وربما من الأفضل أن تلهي نفسك بمشاهدة فيلم بدلاً من حجز عشاء على ضوء الشموع خلاله تكونان قلقين حول ما إذا كان طفلكما بصحة جيدة.

إذا شعرت بالكآبة

إن التعامل مع الطفل الصغير، وخاصة لأول مرة، هو مسؤولية كبيرة وفي بعض المرات يمكن أن يشعرك ذلك بالوحدة والكآبة، وإذا كنت تعملين قبل أن يولد طفلك، يمكن أن تشعري بالوحدة والتقييد. والحياة

يمكن أن تبدو وكأنها دائرة مملة من الإرضاع، التغيير، الغسل والليالي المتقطعة. وهذا ليس بالطبع الجيد والذي ينقل بنجاح إلى الإرضاع من الصدر – فعواطفك لها تأثير على الإرضاع (انظر صفحة ٥٧) والأمهات عادة تتخلى عن الإرضاع الطبيعي من الصدر للاعتقاد الخاطئ بان الإرضاع من الزجاجة سيعطيهن الحرية. والاتصال مع الآباء الآخرين الذين هم في نفس الظرف والذين يعيشون قريباً هو مهم جداً، وحتى الذهاب إلى الأسواق كل يوم يساعد على تجنب الشعور بأنها تلازم المنزل، ولذلك فانه يستحق هذا التعب. مع ذلك، إذا كنت فعلاً تشعرين بالكآبة وتتحدثين بشكل غير سعيد مع الموظف الصحي الزائر أو الطبيب. وربما يكون هناك سبب جسمي. وأنت ربما كمثل، يكون لديك فقر دم وتحتاجين لأن تاخذي تعويضات حديد وتنظرين بشكل دقيق على توازن غذائك (انظر صفحة ٨٤). التعب الشديد يجعلك كئيبة. وإذا كنت تحصلين على كمية قليلة من النوم فإن عليك أن تكافحي بنجاح كذلك مع الأطفال الأكبر سناً، ويمكن أن تنشأ لديك فكرة أن تتحدثي إلى زوجك في الليل أو النهار, وتدعيه يعطيه زجاجة من الحليب المستخلص بالعصر من ثديك أو صيغة حليب لرضعة واحدة فقط. وإذا تكونت الرضاعة الطبيعية بشكل جيد لديك فإن ذلك لن يؤثر على تكوين الحليب لديك، وبشكل آخر فإنك تستطيعين أن تذهبي إلى الفراش حالما يرجع زوجك إلى المنزل من العمل، لنقل الساعة السابعة، وستدعينه يفعل كل شيء آخر مع الطفل، أو فقط حمل الطفل لك عندما يحتاج الإرضاع. ومن المدهش ويالها من رفعة! تستطيعين الحصول عليها بعد نوم مقبول في الليل.

الكآبة الحقيقية هي مختلفة في بعض المرات-والنساء تعاني منها فعلاً بعد الولادة، بالرغم من أنه يمكن أن تكون هناك أسابيع قبل أن تظهر بشكل حقيقي. وهذا هو أكثر من "الطفل الأزرق" وهي نهايات محتومة للتغيرات الهرمونية، التعب الجسدي و الهيجان المنزلي المعقد. والآباء هم عادة أفضل الناس لملاحظة العلامات الخطرة إذا كانت زوجتك كسولة جداً، فقدت شهيتها وتريد أن تنام كثيراً، ويبدو أن لها اهتماماً قليلاً بالحياة أو بطفلها الجديد، عندها يمكن أن تحتاج إلى علاج خاص، ويجب أن تتحدثي إلى طبيبك بدون تأخير (انظر العناوين المفيدة صفحة ١٢٥).

استئناف المغازلة أو المضاجعة

بعض الأزواج غير واثقين حول استئناف المضاجعة عندما تكون الأم مرضعة من الثدي، تحت الظروف الاعتيادية سيكون من الأمان أن تستأنفي الجماع عندما لم يعد لديك تصريف مهبلي (نفاسة أو مفرزات النفاس) بعد الولادة. وهذا ربما سيكون خلال ٢ – ٣ أسابيع، تأكدي مع طبيبك إن لم تكوني متأكدة. وفي حال لم تكوني متأكدة تماماً سيكون طبيبك قادراً على تهيئة فكرك عند الراحة في فحص بعد الولادة ستة أسابيع بعد الولادة. مع ذلك، يجد بعض الأزواج بأن المضاجعة بينما ترضع الأم من الصدر مثبطة نوعاً ما. ويمكن أن يكون الثديان خلال هذه الأسابيع الأولى مؤلمين عند اللمس، وهذا يعني بأن من غير المريح وضع أي وزن عليهما، بالإضافة، يمكن أن تجدي بأنهما يسربان قليلاً عند تحفيزهما والذي يمكن أن يكون مدهشاً بعض الشيء وحتى

بغيضاً إذا لم تكوني تتوقعيها. مع ذلك، الإرضاع من الصدر هو ليس سبباً لتجنب المضاجعة. أوجدي أوضاعاً مختلفة ومريحة للمضاجعة، ربما المرأة في ا على كتغيير أو تستلقي جنباً إلى جنب، والذي لا يضع إي ضغط على الثديان، أنت تحتاجين لأن تاخذي الأشياء بسهولة ودقة لكي تبدئي معها وخاصة إذا كان لديك قطب (خيوط) وكنت قلقة بأن أي فعالية يمكن أن تشعرك بالألم.

الإرضاع من الصدر والخصوبة

الإرضاع من الصدر هو طريقة طبيعية لمنع الحمل، بينما ترضعين من الثدي بشكل كامل، يثبط عمل هرمون البرولاكتين (حاثة اللبن) الإباضة ويمكن أيضاً أن لا تكون لديك دورة شهرية لمدة ٦ – ٨ أشهر. مع ذلك، يمكن أن ينصحك طبيبك أو ممرضة عيادة تنظيم الأسرة بأفضل طريقة لمنع الحمل بينما لا تزالين ترضعين من الصدر. ويمكن أن يثبت لولب (Iucd) في عيادتك لفحص ومتابعة ما بعد الولادة، أو يمكن استخدام (الرفال ـ قراب الذكر ـ أو الخلب، والذي يحتاج لأن يثبت في عيادة ما بعد الولادة)، أو أخذ حبة تحتوي على البروجستوجين فقط (وحيد الطور) والتي لا تؤثر على الإرضاع. وإذا أصبحت حاملا مرة أخرى بينما لا تزالين ترضعين، ويمكن أن تتساءلي ما إذا كنت تستطيعين الاستمار بإرضاع طفلك الأكبر، إن أغلب الأمهات يوقفن الرضاعة عندما يصل أطفالهن إلى عمر ١٢ شهراً، لذلك قلما تظهر الحالة وبوضوح، ولكن يبدو بانه يمكن فعلاً بالنسبة للنساء اللواتي يدعن أطفالهن يستمرون بالرضاعة بعد هذا العمر (انظر صفحة ١١٩). وهؤلاء الأطفال

سيرضعون للراحة فقط، وليس للتغذية، وذلك لأن التثبيط الطبيعي الذي يحصل للرضاعة أثناء الحمل لا يؤثر، وتبدو بعض الأمهات سعيدات بالاستمرار للسماح للأطفالهن الصغار للرضاعة حتى عندما يكون هناك طفل حديث الولادة على الصدر أيضاً.

الأم النشيطة

إذا كنت امرأة شديدة التوق للرياضة، عندها يمكن أن تتساءلي عندما تبدئين لأول مرة بالرضاعة على ثدييك وهما كبيران ومؤلمان عند اللمس، وسواء كنت قادرة على إرجاع حالتك النشطة إلى البداية. وخلال الأسابيع القليلة الأولى فإن أي نشاط يشمل الركض أو القفز يمكن أن يجعل ثدييك يشعران بعدم الراحة.

وسيهدأ ثدياك بعد بضعة أشهر، يفقدان تضخمها الأول ويصبحان لينين بشكل طبيعي ثانية. وفي أي حالة، فإن طبيبك وخبير المعالجة الفيزيائية في المستشفى ربما سينصحك بالاستمرار بالتمارين ورياضة تدريجية جداً بعد الولادة، والتركيز في البداية على إرجاع عضلات بطنك وعضلات قاعدة الحوض إلى القوة الطبيعية بعد شدها في الولادة. ان هرمونات الحمل والتي تسمح لعضلاتك وأربطتك بأن تلين وتمط ستستمر بإن يكون لها تاثير على جسمك حتى لخمسة أشهر بعد الولادة وبالتالي عليك أن تكوني حذرة بأن لا تضعي إجهاداً مفرطاً على جسمك، وخاصة على ظهرك.

ارجعي وهيئي جسمك على نحو ملائم بالسباحة، ركوب الدراجات الهوائية، وبرامج تمارين ما بعد الولادة والذي يقترحها خبير المعالجة

الفيزيائيـة. أنفقـي بعـض المـال علـى زوج مـن صـداري النهـدين الرياضـية المناسبة لإعطائك دعماً إضافياً حتى يصبح ثدياك أقل ألماً عند اللمس.

الخروج إلى الخارج و التمشي بعد الولادة

بطـرق عديـدة، تعطـي الرضـاعة الطبيعيـة مـن الصـدر الأمهـات حريـة أكبر للخـروج و التمشـي بـدلاً مـن الإرضـاع مـن الزجاجـة. لا يوجـد شـيء إضـافي لحملـه معـك ولـيس عليـك أن تقلقـي حـول الحفـاظ علـى حليـب الزجاجـة معقمـاً. وإذا انحرجـت في خـارج المنـزل عنـدما يحـين وقـت إرضـاع الطفل من الثدي ليس عليك الإسـراع بالـذهاب إلى المنـزل مع طفـل يصـرخ مسـتيقظا للرضـاعة. بـالرغم مـن أن بعـض النـاس يعبسـون بوجـه الأمهـات المرضعات من الثدي في المناطق العامة، ولكـن الطباع قد تغيرت في النهاية وبالتالي ليس هناك حاجة للإحراج. فأنت تستطيعين إرضاع طفلك بشـكل كتوم جدا إذا كان لديك القليل من التفكير حول ما يجب أن ترتديه من ملابس. والبلـوزة الـتي تحتـوي علـى أزرار هـي أفضـل مـن القمـيص التـائي الضيق (قميص أو كنزة قصـيرة الكمـين لا قبـة لـه)، ولكـن في الحقيقـة كنـزة الرياضـيين الفضفاضـة أو كنـزة النسـاء (ثـوب مـن قطعـة واحـدة) يمكن أن تكون جيدة كذلك لأنك وببساطة تستطيعين أن تضعي طفلك تحته مع قليل من الملاحظـة. ومـع سـترة فضفاضـة أو شـال موضوع بشـكل مـدروس جيـداً كـذلك عنـدها لا يسـتطيع أحـد الـتخمين بأنـك كنـت تحضنين طفلك.

والـذهاب في المسـاء إلى الأصـدقاء سـهل أيضـاً ببسـاطة تسـتطيعين أن تاخذي طفلك معك في سرير الطفل المحمول و إرضاعه إذا استيقظ.

وإذا شعرت أن بعض الزوار لا يعجبهم إرضاعك أمامهم، أو في الحقيقة إذا كنت تفضلين أن تكوني لوحدك، فاذهبي إلى الفراش في غرفة أخرى، ولكن تأكدي من أن ملابسك مناسبة، فمعظم الأصدقاء سيفضلون كثيراً عدم عزلك وسيشجعونك على إرضاع طفلك ضمن جماعة. وإذا كنت في الخارج في مكان ما، لا تستطيعين فيه أخذ طفلك، مثلاً في المتحف، السينما أو حفلة موسيقية، وذلك يمكن أن يتضارب مع وقت الطفل عندما ينهض للرضاعة، حاولي إرضاع طفلك قبل الذهاب إلى الخارج، ولكن في أي حالة لن يضر أن تدعي جليسة الطفل تعطي رضعة من زجاجة مؤقتاً إما لصيغة حليب أو للحليب المستخرج بالعصر (انظر صفحة ٦٩). وهذه هي توعية إضافية في الاحتياجات التي توفرها الأمهات في مكان مريح للإرضاع والتغيير لأطفالهم في الأماكن العامة. ومناطق خدمة الأوتوستراد، محطات سكك القطار والمطارات عادة توفر تسهيلات معقولة. ولا يزال عليك الطريق طويلاً للذهاب إلى المتاجر والمطاعم النظامية، وكلما سألت الآباء والأمهات أكثر كلما قلت الملاحظات التي كنت تريدين الحصول عليها من هذه الشركات.

الرجوع إلى العمل

تعتقد الكثير من الأمهات المرضعات من الصدر بأن عليهن التخلي عن كل شيء إذا عدن إلى عملهن ذي الوقت الكامل قبل فطم أطفالهن، وهذه الصورة هي سبب للبعض منهن لاختيار الإرضاع من الزجاجة منذ البداية. وإذا كانت وظيفتك تتطلب الرجوع إلى العمل بفترة قصيرة مثل ٦-٨ أسابيع بعد الولادة، سيبقى عندها الإرضاع من الصدر هو الحل الأمثل

لك خلال هذه المدة (انظر صفحة ١٣). ومن المؤسف التأكيد على الأجر المدفوع في فترة إجازة الأمومة (قبيل الولادة وخلال فترة قصيرة معينة تعقبها) والتي تمنح خلال أسابيع قبل الولادة. وهذا لا يعني بان النساء لا يحتجن إلى وقت كبير ولكن يجب أيضاً أن تدعم لفترة طويلة بعد الولادة للسماح للأمهات بالبقاء في المنزل مع أطفالهن وتشجيعهن على الإرضاع من الصدر خلال هذه الفترة الحرجة والتي تمتد لثلاثة أشهر (انظر صفحة ١٤).

إن أغلب النساء اللواتي يأخذن إجازة الأمومة، ينتظرن بعدها الرجوع إلى العمل، وخاصة الكثير من الشركات اليوم لديها عروض سخية لإجازات الأمومة مقارنة بأقل مدة مسموح بها قانونياً, وفي أغلب الحالات الأطفال هم على الأقل ثلاثة أشهر من العمر وعلى الأغلب ستة أو أكثر. وفي الحالة الأخيرة فان طفلك سيبدأ بالتحول إلى الأطعمة الصلبة (انظر صفحة ١١٢) والإرضاع من الصدر يمكن أن يخفض لعدة رضعات في اليوم. وإذا كنت تعزمين الرجوع إلى العمل قبل أن يفطم طفلك فإنك ربما تستطيعين الحفاظ على واحدة أو اثنتين من رضعات الثدي بينما تعطى البقية عن طريق الزجاجة. ومؤخراً تم إدراك بأن أغلب النساء تحتاج إلى التشجيع للرجوع إلى العمل مرة أخرى والقليل من الشركات الكبرى أنشأت دور حضانة نهارية في موقع العمل لموظفيها وقد تم تشجيعهم أكثر بالضرائب المثيرة. وهذا سيسمح للنساء بالاستمرار لأطول فترة ممكنة بالإرضاع من الثدي لحين إيصالهم إلى دار الحضانة النهارية خلال الغداء وفترات قصيرة للراحة ولتغذية أطفالهن في المقدمة. ومرة أخرى هذا شيء

يحتاج إلى التشجيع أيضاً، ربما خلال نقابة وظيفتك أو اتحاد هيئات العمل.

التغيير من الثدي إلى الزجاجة

حتى لو كنت فعلا تأملين بالحفاظ على واحدة أو اثنتين من الرضعات من الصدر فان عليك أن تفكري مقدماً حول إدخال الزجاجة إلى طفلك. والفكرة هي لإنقاص تزويد حليبك تدريجياً وبالتالي لن تحتقني، وتعانين من إحراج تسريب الثديان للحليب أو الأسوأ، انسداد القنوات (انظر صفحة ٥٤). ويمكن أن تجدي أن طفلك يقاوم الزجاجة أولاً، بالرغم من أن أصغر أطفالك يأخذها بدون أي مشكلة.

❖ ابدئي بالتخطيط إلى التحول للإرضاع ثلاث مرات في الأسبوع قبل الرجوع ثانية إلى عملك. وإذا كانت لديك مساعدة بوقت كامل لطفلك مثل مربية الأطفال أو مدبرة الأطفال والتي يجب أن تشاركيها في فترة التحول هذه ومنذ البداية وبالتالي هي وطفلك سيتعرفان إلى بعضهما.

❖ تأكدي من أن لديك جميع الأجهزة التي تحتاجينها لإرضاع الزجاجة والتعقيم (انظر صفحة ١٠١-١٠٢).

❖ أدخلي الزجاجة في وقت الإرضاع عندما تعرفين أنه عادة جائع جداً وأكثر تقبلاً لها وعندما تكونين أنت مسترخية. حاولي في منتصف الصباح أو وقت الغداء، وأبقي فترات الصباح الباكر، المساء وخاصة وقت الليل للإرضاع من الصدر فقط.

❖ وإذا كنت شديدة التوق للإرضاع يمكن أن تبدئي بالحليب المستخرج بالعصر من الثدي (انظر صفحة ٦٩)، وبطريقة أخرى استخدمي

صيغة الحليب باختيارك. اسألي موظف الصحة الزائر حول نصيحة إذا لم تكوني متأكدة. ولهذه الرضعات الأولى للطعام يمكن أن تجدي الحليب الجاهز للإرضاع أكثر ملاءمة.

❖ وإذا كان طفلك لا يأخذ الزجاجة، حاولي غيرها بحلمة أكثر ليناً وجربي فتحات مختفلة للثقوب. ويمكن أن تجدي بأن الطفل الذي يرضع من الصدر يأخذ حليباً أفضل بهذا النظام مع الحافظة البلاستيكية للحليب المعدة للطرح بعد الاستعمال والحلمات الأكثر ليناً (انظر صفحة ١٠١).

❖ يمكن أن تجدي أيضاً أن طفلك يرفض أخذ الزجاجة منك لأنه يستطيع أن يشم الحليب ويعرف بشكل جيد جداً أين هو ثديك. وهذا يمكن أن يكون مزعجاً نوعاً ما لأن الصدر يغريه عندما لا يأخذ الزجاجة. مع ذلك، فان هذا سيؤخر الأشياء فقط، ولذلك يمكن أن تولد فكرة بأن تدعي زوجك أو من يساعدك يعطي الزجاجة حتى يعتاد الطفل عليها.

❖ وخلال فترة أسبوعين تدريجياً يمكن أن تقطيع رضعات أكثر باليوم.

حاولي قطع رضعة واحدة لمدة ٢ – ٣ أيام، ثم رضعتين لمدة ثلاثة أيام، وهكذا حتى تنقصيها إلى رضعتين يومياً، ربما أول شيء في الصباح وآخر واحدة قبل النوم (أو رضعة ليلية إذا كان لا يزال يقظاً). ومع الحظ هذا يعني أن تجهيز الحليب سيهبط تدريجياً بشكل خطي مع احتياجات طفلك.

❖ وإذا لم تجدي بأنك محتقنة قليلاً بين الرضعات. حاولي ان تقاومي فعل أي شيء من جرائه سيتحفز حليبك أكثر. لا تستخرجي الحليب بالعصر إذا كان باستطاعتك أن تخرجيه طبيعياً بل استخدمي ضغوطاً باردة لتخفيف الضغط.

كذلك تأكدي من أن لديك الكثير من مساند الثدي معك، والفترة الانتقالية يمكن أن تتسبب في الكثير من التسريب البغيض وربما ستجدين بأن ثدييك أنزلا الحليب في أوقات كنت ترضعين فيها من صدرك وهذا يمكن أن يستمر بالحدوث بدرجة أكبر أو أصغر حتى بعد أن قللت الإرضاع من الصدر لمرة أو مرتين من الرضعات في اليوم، أو قد امتنعت عنها تماماً.

❖ عندما ستباشرين بعملك، ربما ستجدين بأن تزويد الحليب لديك قد جف تماماً. إن ضغط حياة العمل لديك عادة سيؤثر على الإرضاع لذلك عليك أيضاً أن تتحضري لكي تتخلي على الرضعات التي كنت ترتاحين عندما تعطينها قبل فترة طويلة جداً. وبشكل متساوٍ، حالما يأخذ طفلك الزجاجة فإنه ربما وببساطة سيرفض الثدي لأن المص من الزجاجة هو أسهل بكثير لديه.

الإخوة والأخوات

عندما تقدمين طفلك الجديد إلى العائلة والتي فيها أطفال آخرين أصلاً، يمكن أن تلاقين تصرفات غيرة وخاصة من الذين تحت الخمس سنوات عندما يرضعون من الصدر أيضاً. وطفلك الصغير (في بداية المشي) سيتعلق ويصعد عليك بينما أنت ترضعين. لا تدفعيه بعيداً إلا إذا كان هناك خطر أن

يسحق الطفل الآخر وإلا سيشعر بأنه مرفوض. أريه ما يجري وحاولي أن تشعريه بأنه يكبر وأنه خاص لأنه يحتاج إلى الرضاعة بعد ذلك. اقرأي له قصة أو شاهدي التلفاز معه بينما أنت ترضعين وبالتالي تشعريه أنه جزء من الأشياء. عندما يكون زوجك في المنزل عندها يمكن أن يعطي وقتاً إضافياً وانتباه للأطفال الآخرين. الأطفال الأكبر يحتاجون إلى أن يعرفوا بأنه لم يسطُ أحد على ولع أمهم بهم اجرد أنها ترضع من الصدر أخاه أو أخته. حاولي أن تدخري وقتاً للأطفال الآخرين عندما يكون رضيعك نائماً. وهذا صعب لتعمليه في الأيام الأولى عندما تكونين متعبة، ولكن ربما عندما ترتاحين ستدعينهم يأتون ويجلسون على الفراش معك عندما ترسمين، تقرأين أو تشاهدين التلفاز.

وبشكل عام عندما تجد الأم الطفل الأكبر يشعر بصعوبة حول قدوم طفل جديد، عندها سيجعل الأم تتساءل حول ما إذا كان عليها في الحقيقة أن ترضع من الصدر. ربما لن يحصل هناك أي فرق عندما يرضع الطفل من الزجاجة والطفل سيحتاج إلى نفس كمية الطمأنة. ومن جانب آخر، الطفل الثاني يعطى أقل انتباه عادة عن الطفل الأول. وبشكل محتوم سيمتد وقتك أكثر، وبالتالي الإرضاع من الصدر هو طريق ربما يضمن له بأن ليس لديه اهتمام قليل غير مقسم على الأقل لبعض الوقت!

عادة سيكون الإرضاع من الصدر أفضل في الدورة الثانية أو الثالثة. لن يكون لديك نفس الخشية والقلق كما كان في طفلك الأول وبالتالي كل شيء سيكون أفضل، وسيترك لك وقتاً أكثر مع طفلك الأكبر.

الفصل السابع

الإرضاع من الزجاجة

بالرغم من أن الرضاعة من الصدر هي الطريقة الأكثر طبيعية لإرضاع طفلك، فإن رضاعة الزجاجة يمكن أن تكون هي اختيارك المفضل، أو ربما هناك ظروف والتي يكون فيها الإرضاع من الزجاجة هو الخيار الوحيد (انظر صفحة ١٨ – ١٩). حتى لو أرضعت من الصدر، يمكن أن تحتاجي إعطاء زجاجة إضافية من حليب الثدي المستخرج بالعصر (انظر صفحة ٦٩) أو صيغة لحليب، أو يمكن أن تقرري التغيير من الصدر إلى الزجاجة قبل أن ينفطم طفلك ويحول إلى الأطعمة الصلبة، ربما بسبب رجوعك إلى العمل (انظر صفحة ٩٥). ومهما كانت ظروفك، من المهم أن تعرفي جميع الحقائق حول التعقيم، صنع وإعطاء رضعات الزجاجة إلى طفلك. وأحد أكبر المشاكل مع الإرضاع من الزجاجة هو عدد "حظري" و" لا تحظري" والتي يجب أن تتذكريها، ولذلك هي أقل ملاءمة بكثير من الإرضاع من الصدر.

ومن الصعب الكتابة حول الإرضاع من الزجاجة بدون أن يبدو سلبياً قليلاً، "يجب أن تغسلي يديك"، "يجب أن لا تعيدي استعمال الحليب"، "من الخطر استعمال الكثير من الملاعق" ... الخ ويستحق هذا أن تبقيه في ذاكرتك إذا كنت تقرئين هذا بينما أنت لازلت تقررين سواء كنت سترضعين من الصدر أم لا فإن هذا فقط يساعدك لأن تقرري (انظر صفحة ٢٢).

أدوات الإرضاع من الزجاجة

إذا كنت سترضعين من الزجاجة منذ البداية فإنك تحتاجين لأن تشتري أدوات وتعرفي كيف تستخدمينها قبل أن تجلبي طفلك من المستشفى. وفي المستشفى فأنت ربما ستزودين برزمة صغيرة من زجاجات الحليب، وهناك شخص آخر سيعتني بكل التحضيرات، لذلك بالرغم من أن بعض المستشفيات تعطي فعلاً شرحاً وايضاحات إما في صفوف ما قبل الولادة أو في صالة ما بعد الولادة، وقد تفوتك هذه المحاظرات ولذلك يجب أن تألفي عليها في المنزل. وإذا كنت ستتحولين من الصدر إلى الزجاجة، تأكدي من أن لديك كل شيء تحتاجينه قبل أن تبدئي العملية. بصرف النظر عن الزجاجات، الحلمات وأدوات التعقيم، (انظر صفحة ١٠٢)، يمكن أن تحتاجي إلى زوج من الملاعق البلاستيكية للتغذية، وفرشاة زجاجية وكوز (إبريق) مدرج والذي يجب أن يحفظ فقط لزجاجات الطفل و الرضعات.

الزجاجات والحلمات

تحتاجين إلى عدد كاف من الزجاجات لتصنعي عدة رضعات في نفس الوقت على الأقل أربعة، ويفضل ستة إذا كنت ترضعين طفلاً حديث الولادة. كذلك تحتاجين إلى الكثير من الحلمات، بالرغم من أنه يمكن أن تكون لديك الخبرة لتجدي أفضل واحدة تناسب طفلك. وتصنع الزجاجات الآن بشكل ثابت من البلاستك والذي يجعلها أخف حملاً. بالرغم من أنك تستطيعين شراء زجاجات صغيرة والتي تستطيع حمل لحوالي ٤ أونسات مائعة (١٠٠- ١٢٥ مل)، وهذه ستدوم معك فقط لأول

ثلاثة أو أربعة أسابيع لذلك من المعقول أن تشتري زجاجات بحجم كامل مباشرة منذ البداية. هناك نوعان رئيسيان للزجاجة:

والنوع الأكثر تقليدياً هو الزجاجة الصلبة التي تحمل الحليب والحلمة المحمولة في موقعها الصحيح مع غطاء لولبي، والنوع الأحدث والذي يتألف من حامل بلاستيك مع أكياس (حافظة) بلاستيكية معدة للطرح للحليب والتي تمسك بقوة في موقعها بواسطة حلمة لينة كبيرة. ولهذه النوعية الأخيرة فائدة عملية بأنها لا تحتاج إلى وحدة تعقيم (انظر صفحة ١٠٢) لأن الحلمات وغطاءها تحتاج إلى تعقيم والأكياس المعدة للطرح (حافظات الحليب) هي معقمة سلفاً. بالإضافة إلى أن النظام ككل يشبه الإرضاع من الصدر أكثر بكثير من الزجاجة التقليدية، وليست هناك حاجة لقطع رضاعة الطفل للسماح للهواء بالدخول كما هو في حال الزجاجة التقليدية لأن الكيس يفش عندما يمص الحليب من خارج الكيس، والحلمة الكبيرة اللينة تمتد إلى فم الطفل مثل حلمة الثدي الحقيقية عندما يمص.

إن حجم الثقب للحلمة هو مهم. يجب أن يتقطر الحليب إلى الخارج بشكل مستقر عندما يحمل رأساً على عقب. وإذا كان الثقب صغيراً جداً فإن الحليب سيخرج منه ببطء شديد وستنسد الحلمة، والتي ستخيب آمال كلا الأبوين. وإذا كانت كبيرة جداً فإن الحليب سيخرج بسرعة جداً ويمكن أن يسبب له الاختناق والدمدمة (البقبقة).

أدوات التعقيم

أنت تحتاجين إلى حوض بلاستك كبير وفيه تغمرين كل أدوات

رضاعة طفلك لتعقيمها قبل كل رضعة. وتستطيعين شراء هذه من الصيدليات الكبيرة أو محلات العناية بالطفل وفروعها، ويمكن أن تكوني قادرة على التقاط نوعية مستعملة وجيدة من خلال المحلات المحلية أو العيادة. ومن المنطقي أن تحصلي على واحدة مصممة لحمل نوع الزجاجة التي اخترتها. ومهما اخترت، فالحوض يجب أن يكون كبيراً كفاية ليحمل أربعة زجاجات تقف بشكل عمودي، ولها غطاء محكم بشكل مناسب لتجنب دخول أي شيء في الماء لتلويثها. والمحاليل المعقمة يمكن أن تكون على شكل سائل أو حبوب بسيطة والتي تذوب بسرعة في الماء البارد.

ومن الممكن الآن شراء معقم بخاري والذي يعقم الزجاجات والأدوات بفترة قليلة كستة دقائق ويعتمد على الصنع. والزجاجات ... إلخ لا تحتاج لأن تشطف بعد الآن. وهذا النظام يكلف ٣ – ٤ أضعاف مبلغ الحوض البلاستيكي العادي. وأنت تحتاجين للاستمرار بتعقيم زجاجات طفلك وأجهزته على الأقل لستة أشهر من حياته، وهذا يشمل كل شيء تستخدمينه للتغذية الصلبة (انظر صفحة ١١٢). وإذا استمر الطفل بشرب الحليب من الزجاجة فمن الآمن أن يستمر بتعقيمها حتى يصل ١٢ شهراً من العمر.

كيف تعقم (تطهر من الجراثيم)

إن الانتباه الصارم للصحة وتعقيم الأدوات هو مهم جداً عندما ترضعين من الزجاجة لأن الجراثيم كلها يمكن أن تنمو بسرعة في الحليب، وحتى في الرواسب الدقيقة التي تترك في داخل الحلمة أو في داخل التجاويف حول

قمة الزجاجة.

إن نوع الالتهاب الجرثومي الذي يمكن أن ينتقل إلى طفلك هو خطر جداً وحتى يمكن أن يحتاج للإدخال إلى المستشفى لذلك يجب تجنبه. وتعطى طرق التعقيم خطوة بخطوة في الأسفل، وهي فكرة جيدة أن تتعودي على الروتين (وتيرة العمل) وأن تثابري عليه. بالرغم من أن محاليل التعقيم الجديدة تعمل خلال فترة قصيرة خلال ساعة واحدة مثلاً، فالماء يجب تغييره كل ٢٤ ساعة، لذلك يبدو منطقياً بأن تعملي المعالجات كلها في نفس الوقت كل يوم.

❖ يجب تنظيف الزجاجات تماماً بعد كل رضعة بفرشاة الزجاجة وتشطف الحلمات من الداخل والخارج بالملح للتخلص من أي ترسبات للحليب.

اشطفي تماماً تحت ماء جارٍ. وإذا كانت لديك غسالة الأطباق، فمن الفكرة الجيدة أن تغسلي أدوات زجاجة الرضاعة فيها لأنها ستجعلها نظيفة بشكل استثنائي.

❖ اغسلي يديك تماماً واشطفيها.

❖ املائي حوض التعقيم بالكمية الضرورية من الماء البارد وأضيفي حبوب تعقيم أو سوائل حسب تعاليم المصنع.

❖ أوقفي الزجاجات في المحلول وتأكدي من أنها انغمست بالكامل ولا يوجد فقاعات هواء محبوسة في داخلها. ضعي الحلمات في الماء رأساً على عقب وبالتالي تغمس بالكامل، وضعي أي شيء آخر تستخدميته للطفل- الأغطية، نهاية السدادات اللولبية، الملاعق (البلاستيك فقط)،

والدمى- في الماء، والتأكد مرة أخرى بأنه لا توجد فقاعات محبوسة في الداخل أو تحتها.

❖ ضعي الغطاء واتركيه على الأقل للمدة التي حددها المصنع لكي يحدث التعقيم. دائماً اغسلي واشطفي يدك قبل رفع أي شيء من جهاز التعقيم. اشطفي الزجاجات.... الخ في ماء جديد ومبرد للاستخدام.

التعقيم على عجلة

بالرغم من أن بعض محاليل التعقيم تعمل الآن بسرعة شديدة، وإذا لم تكن متوفرة أو إذا احتجت أن تعقمي الزجاجة والحلمة على عجلة، فأنت تستطيعين غليهما دائماً.

الغلي يؤدي دائما إلى تغير لون زجاجات البلاستك والحلمات ولكنه فعال. ضعي المواد في حوض معدني وفيه ماء ثم اغليه، ودعي المواد تغلي في درجة حرارة عالية وعند الغليان الكامل لمدة خمس دقائق صبي الماء منه واتركي المواد داخل الحوض المعدني المغطى لتبرد بشكل كافٍ حتى يمكن مسكها.

صيغة الحليب

هناك العديد من أنواع صيغ الحليب، وأغلبها تأتي على شكل مسحوق. جميع أنواع صيغ الرضع يجب أن تتطابق مع مقاييس غذائية وصحية صارمة في صناعتها، ولذلك هناك القليل للاختيار بينها ماعدا السعر. تستطيعين شراء صيغ الحليب على شكل محلول مركز، كذلك على شكل علب كرتونية جاهزة لصبها مباشرة في الزجاجة بدون أي تحضيرات خاصة. والأخير هو أكثر ملاءمة للاستخدام أحيانا والأغلى

ثمناً من صيغ المسحوق أو صيغ الحليب المركزة. إن أغلب صيغ الرضع مبنية على حليب البقر (انظر صفحة ١٢)، ولكن هناك أنواع أخرى تعتمد على الصويا أو مواد الحليب غير البقرية. وهذه يجب أن لا تعطى لطفلك بدون استشارة طبيبك أولاً. وأياً من الصيغ اخترت ، دائما اتبعي تعاليم المصنع بدقة عندما تصنعين الرضعات. إن نسب صيغ المسحوق أو السائل والماء المغلي ستكون موصوفة بشكل واضح على الرزمة، وإذا كنت تستخدمين صيغة مسحوق فاستخدمي فقط الملعقة المدرجة المزودة مع كل نوع منه. ومن الخطر أن تصنعي الرضعات مركزة جداً، بالرغم من أنه يمكن أن يغريك أو حتى ينصحك أحدهم بأن تضعي ملعقة إضافية من الحليب- أو أكثر ضرراً، طعام الحبوب للطفل "لكي تساعديه على أن ينام أطول"، وهذه هي خرافة (أسطورة). وهو لن ينام أطول وعلى كليتي الطفل التعامل مع الملح الإضافي وإذا كانت الصيغة غير مخففة كفاية يمكن أن تسبب الجفاف وتجعله يمرض (انظر صفحة ١٢). وفوق كل هذا، يمكن أن يصبح سميناً جداً.

أيضاً لا تضيفي السكر إلى صيغة الحليب. إن محتوى السكر يسيطر عليه بدقة بواسطة المصنع لكي يشبه حليب الصدر والسكر الإضافي سيجعل طفلك بديناً فقط وسيدمر أسنانه النامية.

تحضير الرضعات

أغلب أنواع صيغ الحليب يمكن تحضيرها الآن في الزجاجة، بدلاً من تحضيرها في إبريق ومن ثم نقلها إلى الزجاجات. وهذا ليس أكثر ملاءمة فقط ولكنه يتجنب مرحلة أخرى يمكن للجراثيم فيها أن تدخل إلى الحليب.

❖ أولاً اغسلي يديك بدقة واشطفيهما تحت الماء الجاري.

❖ ارفعي الزجاجة من جهاز التعقيم وتخلصي من الماء الزائد. اشطفي بماء جديد مغلي ومبرد.

❖ وباتباع تعليمات المصنع، املائي الزجاجة بماء مغلي وبدجة حرارة اليد. والآن تؤشر الزجاجات بحيث تستطيعين قياس السائل بالأونس أو المليمتر.

❖ أضيفي ملعقة من صيغة المسحوق في كل مرة. لا تملئي الملعقة بالكامل بالحليب وامسحي كل ملعقة بسكين نظيفة. وهذا سيعطيك الكمية المطلوبة. ضعي ما ينصح به من عدد الملاعق المطلوبة فقط حسب كمية الماء الذي وضعتِه في الزجاجة.

❖ ضعي الحلمة والغطاء في الماء. رجي الزجاجة بقوة للتأكد من أن كل المسحوق قد ذاب في الماء. ضعي الزجاجة حتى تبرد على الأقل لتصبح بدرجة حرارة الدم قبل إعطائها إلى طفلك.

❖ أغلب الناس يصنعون كمية تكفي لثلاثة أو أربعة رضعات في كل مرة. اقلبي الحلمات وضعي الغطاء عليها، ودعي الحليب يبرد وضعي الزجاجات الإضافية في الثلاجة حتى تحتاجيها.

وإذا استخدمت صيغة حليب سائل مركز، والتي تحتاجينها لصنع علبة كاملة في إبريق كبير مقسم ونقله بعدها إلى الزجاجات، لذلك هذا النوع من الصيغ يحتاج إلى نظر إلى العواقب، و إلاستضعين الكثير من المادة المركزة من الحليب في الماء.



تحضير الرضعة

وقمة العلبة يجب أن تغسل، ثم تعقم بصب الماء المغلي فوقها. اثقبي ثقبين بواسطة فتاحة علب معقمة. لا تستخدمي كمية قليلة من الحليب السائل المركز، وخزني البقية لاستخدامها لاحقاً.

ما هي كمية الحليب

إذا كنت ترضعين من الزجاجة منذ البداية عندها ستتصحين من قبل القابلات في المستشفى ومن ثم من قبل الموظف الصحي الزائر للمنطقة حول كمية الحليب التي تعطينها لطفلك في كل رضعة. ستعطى لك إرشادات مثبتة على رزمة صيغة الحليب الجديدة. وطبيعياً ، الطفل حديث الولادة يأخذ حوالي ٣ أونسات مائعة (٨٥ مل) من الحليب في كل رضعة ، وهذا المقدار سيرتفع تدريجياً إلى ٥ -٦ أونسات مائعة (١٥٠-١٧٠ مل) عندما يصل عمر ٣ شهور. و تتذبذب حاجات طفلك خلال النهار وخلال الأسابيع و الأشهر . وبدلاً من إجبار طفلك على روتين أربع رضعات يومياً ، أرضعيه ببساطة عندما يكون جائعاً ، تماماً مثل الطفل الذي يرضع من الصدر. وهذا يمكن أن يكون أربع ساعات بعد آخر رضعة ، وهي ستشبه رضعتين سريعتين. وعلى حد سواء، يجب أن لا تقلقي إذا كان طفلك لا يشرب الحليب من الزجاجة. والكميات التي تعطى في كل رضعة هي معدل في بعض المرات طفلك لا يريدها كلها ، وفي المرات الأخرى يريد أكثر منها. لا تجبري طفلك على إنهاء الزجاجة ، فأنتم تخاطرون، بأنه سيتقيأ الحليب الزائد فوقك بعدها!

تحضري لخسارة القليل من الحليب، لا تحتفظي ببقايا الحليب في الزجاجة لكي يعطى إلى طفلك لاحقاً. وإذا صنعت عدة رضعات في نفس الوقت وطفلك لم يشربها كلها ، تخلصي دائماً من الحليب الذي يبقى بعد ٢٤ ساعة و ابدئي بحليب طازج اليوم التالي.

إعطاء الرضعة

والطفل الذي يرضع من الزجاجة يمكن أن يحصل على حضن بقدر الطفل الذي يرضع من الصدر، مع فائدة إضافية هو السماح لكلا الأبوين لإعطاء الرضعات. في الحقيقة يحتاج الأطفال إلى تماس قريب للإرضاع، لذلك لا يغريك أن يسند الطفل نفسه بزجاجة حليب. وهذا في الحقيقة خطر للغاية لأنه يمكن أن يخنقه أو يستنشق الحليب المتقيأ إلى رئتيه، أو يمكن أن يجري إلى الخلف إلى قناتي استاخيو والتي تؤدي إلى الأذن من خلف الحلق مسببة التهاب الأذن. وفي بعض المرات يسند والدا التوائم أحدهما بينما يمسكان الآخر، ولكن يجب عمل ذلك فقط إذا كان الطفل الممسوك يستلقي قرب الأبوين اللذين يرضعانه وبالتالي يمكن مراقبته بشكل ثابت. ليست هناك حاجة لتدفئة الزجاجة قبل إعطائها إلى الطفل، فالكثير من الأطفال يفرحون جداً لأخذ الحليب مباشرة من الثلاجة، أو يمكن أن تدعيه يبقى واقفاً لدقيقة ببساطة لطرد البرد منه. وإذا أردت تدفئته قليلاً، ببساطة أوقفي الزجاجة في حوض ماء حار لدقيقة أو دقيقتين ومن ثم رجي الزجاجة بإتقان. مدفئات الزجاجة الإلكترونية هي تبذير للمال وهي خطرة على نحو واقعي إذا تركت الزجاجة تسخن لفترة طويلة، لأنها تخلق بيئة مثالية لتكون الجراثيم الخطرة بسرعة. يجب أن لا تسخني زجاجة الطفل في الفرن الموجي لأن الحليب سيكون حارقاً بينما تبقى الزجاجة باردة. إذا كنت ستعطين زجاجة مصنوعة من الحليب الطازج، يجب أن تدعيه يبرد لدرجة حرارة الدم على الأقل قبل إعطائه لطفلك. جربي ذلك برج بضع قطرات على

خلف يدك أو رسغك. يجب أن لا تشعري بأنه حار بالمرة. ومن السهل أن تحرقي فم الطفل لأن الجلد حساس للحرارة جداً أكثر من جسم الشخص البالغ.

❖ دائما اغسلي يدك قبل إعطاء الرضعة.



وضع إعطاء الزجاجة

احضن طفلك بذراعيك وحافظ على الزجاجة بزاوية وبالتالي تكون الحلمة دائما مملؤة بالحليب والطفل لا يبتلع الهواء.

❖ احضني طفلك بشكل مريح بين ذراعيك، واسندي نفسك بوسادة ومساند كما تريدين إذا كنت ترضعين من الثدي (انظر صفحة ٤٣) لتجنب حصول ألم الظهر أو تعب في الذراعين. أمسكي الزجاجة بيدك وبزاوية كافية وبالتالي تكون الحلمة مملؤة بالحليب دائماً. وهذا يضمن بأن الطفل لا يبلع الهواء مع الحليب.

❖ لتشجيع الطفل الصغير على المص، اضربي خده بالحلمة أو بإصبع وبالتالي سيلتف حول الحلمة ويفتح فمه (انظر صفحة ٣٦). أمسكي الزجاجة بقوة وبالتالي سيسحبها تجاهه بالمص.

❖ اسمحي لطفلك بان يا خذ وقته. وإذا استخدمت زجاجة صلبة فإنه سيتعلم وبسرعة أن يتوقف من وقت لآخر للسماح الهواء بالدخول إلى الزجاجة علاوة على ذلك فإن عليك أن تحثيه بنفس الطريقة على الرضاعة، ولكن يمص الطفل طبيعياً على شكل اندفاع مفاجأ وتوقفات بينها ومن المعقول أن تدعيه يُنشئ إيقاعه الخاص بالرضاعة.

التخلص من الغازات

يحتاج الطفل التخلص من الغازات إما في وسط أو نهاية الرضعة. والأطفال الذين يرضعون من الزجاجة يميلون لبلع هواء أكثر من الأطفال الذين يرضعون من الثدي ويمكن أن يتجشؤوا في نهاية يتجشؤوا الرضعة. مع ذلك إذا ظهر طفلك بأنه يبتلع الكثير من الهواء، فيمكن أن يكون ثقب حلمة الزجاجة كبيراً ويجب أن تتأكدي من ذلك، وربما أن تغيري الحجم إلى الأصغر لفترة. بما أن الأطفال يجدون المص من الزجاجة سهلاً جداً فإنهم يميلون لأن يسرعوا في الإرضاع أكثر من الذين يرضعون من الثدي.

تأكدي من أن لديك الكثير من المناديل أو القماش تحت يدك عندما تتخلصين من الغازات لتجنب الكثير من الملابس المتسخة للطفل. وإذا تقيأ طفلك الرضعة بالكامل، يجب عليك دائما أخذه إلى طبيبك.



الأوضاع للتخلص من الغازات

١- احملي طفلك على كتفيك، وهذا عادة سيسبب خروج الغازات بشكل طبيعي. ضعي قطعة قماش في متناول يديك في حالة أنه تقيأ أي كمية من الحليب.

٢ – أجلسي طفلك على ركبتك، وأسندي رأسه المتمايل وصدره بيد و أحدة بينما تفركين ظهره برفق باليد الأخرى.

٣- عادة يوضع الطفل القلق جداً ليهدأ فوق ركبتك ويدلك ظهره برفق.

الفصل الثامن

الفطام

إن لم يكن هناك سبب خاص لاستخدام الإرضاع من الزجاجة، مثل الرجوع إلى العمل، تستطيعين مواصلة الإرضاع من الصدر طالما تريدين أنت وطفلك ذلك. مع ذلك، عند عمر حوالي ستة أشهر، إرضاع الصدر لا يمكن أن يوفر بعدها كل المتطلبات الغذائية وعند هذا العمر يجب أن يبدأ طفلك على غذاء متنوع أكثر. في الواقع أغلب الناس يستخدمون أغذية لا تشمل الحليب قبل هذا الوقت، وأغلب الأطباء وموظفي الصحة الزائرين ينصحون بأن تبدئي بعد حوالي أربعة أشهر، اعتماداً على وزن طفلك. وحتى عندما يأخذ طفلك ثلاث وجبات صلبة باليوم فإن هذا لا يعني بان عليك التوقف عن الإرضاع من الصدر. الكثير من الأمهات يستمر بعرض الثدي مرة أو مرتين في اليوم بعد عيد ميلاد أطفالهن الأول، ربما أول شيء في الصباح أو كطريقة لتهدئة الطفل وقت النوم. وفي هذا الوقت "الرضعة" هي لإعطاء الراحة والمتعة ويمكن أن تجدي أن طفلك يتركها بدلاً من العكس عند حوالي ٨ – ١٠ أشهر، عند هذا الوقت سيكون ربما أكثر سعادة بالأطعمة الصلبة التي يحصل عليها، وإذا استخدمت الزجاجة فإنه يمكن أن يفضلها على الصدر، أو إذا اكتشف إبهامه فإنه ربما يجده تحت متناول اليد أكثر من الصدر لا عطائه الراحة بمصه!

الكثير من الأطفال الذين يرضعون من الثدي لا يشربون مطلقاً من الزجاجة. إذا استمريت بالرضاعة من الصدر بينما تستخدمين المواد الصلبة عندها يمكن أن تعلمين طفلك على الشرب من الكوب أو الكأس مع صنبور للتغذية عندما يكون عمره حوالي ستة أشهر.

إدخال الأطعمة الصلبة

بالرغم من أن الإرضاع من الصدر كافٍ للتغذية لحد حوالي ستة أشهر، و أنت بحاجة لأن تكوني أماً قوية الإرادة جداً لكي تتجنبي إدخال الطعام الصلب قبل ذلك. يمكن أيضاً أن يبدأ الطفل بطلب الغذاء ليسد جوعه ويمكن أن يرجع ثانية للتغذية كل ثلاث ساعات. وإذا اكتسب طفلك الوزن عند عمر ثلاثة أشهر ويبدو سعيداً في الأحوال الأخرى، ولكنه يحتاج لحليب أكثر، عندها ربما يكون هذا هو الوقت الصحيح لإدخال الأطعمة الصلبة. تأكدي من طبيبك أو الموظف الصحي الزائر إن لم تكوني متأكدة. جهزي نفسك لكي تكوني صبورة حول بدء طفلك الأغذية الصلبة. وإنه سيبدأ بالتعود على الملعقة وعلى مادة الطعام، وهو ربما لا يعرف ماذا يفعل عندما يمتلئ فمه وسيبصقه إلى الخارج. ورز الطفل الممزوج مع القليل من صيغة الحليب الصناعي أو حليب الثدي المستخلص بالعصر ربما هو أفضل غذاء للبداية. ويجب أن يكون سائلاً جداً وربما ستبدئين بإعطاء واحدة أو أثنتين من الملاعق الصغيرة جداً. وكما هو دائماً، يجب أن تبدي اهتماماً بالصحة. ويجب تعقيم ملاعق طفلك وكوب شربه (إذا كان ملائماً) حتى يصبح عمر طفلك على الأقل ستة أشهر (انظر صفحة ١٠٢) وأي زبدية (سلطانية) أو أي إناء

آخر يستخدمه الطفل يجب أن يغسل بشكل تام ويغمر، ويبقى معزولاً عن بقية أشياء العائلة.

إعطاء الغذاء الصلب

❖ دائما اغسلي يديك قبل تحضير الغذاء وإعطاءه لطفلك. تأكدي من أن الغذاء ليس حاراً جداً قبل تقديمه له. لا تضيفي السكر، إن طفلك سيجد الطعام مقبولاً تماماً بدونه ولكن إذا اعتاد عليه فإنه سيجد من الصعوبة بعدها أن يتقبل الأطعمة الشهية. والسكر المنقى هو سيء للأطفال، فهو يجعلهم سمينين ويشجع تسوس الأسنان حتى قبل أن يظهر أول سن. وكذلك من المهم أن لا تضيفي الملح إلى طعام الطفل لأن الملح الفائض يمكن أن يجهد الكليتين غير الناضجتين.

❖ إذا كنت تعطين لطفلك طعاماً جاهزاً محضراً سلفاً فليس هناك سبب حقيقي لتسخينه لأن طفلك لا يعرف ما إذا كان الطعم أفضل حاراً أو بارداً. لا تسخنين أبداً طعام الطفل في الفرن الموجي.

❖ وعندما تبدئين إعطاء الأطعمة الصلبة، اختاري الوقت عندما يكون فيه طفلك واعياً وسعيداً، وعليك الطمأنينة والهدوء للتركيز. ومثل تغيير الإرضاع من الصدر إلى الزجاجة، وهو أفضل عندما يعطى خلال النهار عنه في أول الصباح عندما يكون الطفل جائعاً جداً أو آخر شيء في الليل عندما تريدينه أن يستلقي وينام بعد الرضاعة. ويمكن أن تثبتي هذا النظام في منتصف التغذية، وربما ستمنحينه الثدي لإطفاء جوعه المباشر، ومن ثم أرضعيه على جهة الثدي الأخرى عندما يكون قد تناول بعض المواد الصلبة.

❖ احملـي طفلـك علـى ركبتيـك أو اربطيـه كالمعتـاد إلى كرسـي الطفل. إن الكرسي الصلب للطفل هـو أفضـل مـن المهد الهزاز لأن هنـاك احتمالاً قل لأن تهتز الملعقة في يدك، ولكن يجب أن لا تضعيه في كرسي نظامي مرتفع لحين يستطيع الجلوس بدون مساعدة. لا تضعي طفلك في مهده الهزاز فوق الطاولة أو سطح العمل لأنه يمكن أن يسقط منه بسرعة.

❖ تأكـدي مـن أن لديـه صـدرية طفـل تحـت ذقنـه أو الأفضـل وضـع منشفة أطباق أو الموصلين (نسيج قطني أو حريري) للأطباق الصغيرة حتى تغطي ملابسه. واحمي ملابسك الخاصة بصدرية أيضاً!

❖ ضعي القليل من الطعام على نهاية الملعقـة والمسـي شفته العليا برفق لإقناعه بفتح فمه، لا تحاولي فتح فمه بالقوة، فإنه سيدير وجهه بعيداً وسيذهب الطعام في كل مكان وعند هذه النقطة فإنه سيرتعب ويرتبك وهذا سيجعل العمل أكثر صعوبة.

❖ وعندما يفتح فمه دعيه يمص أو يشرب الطعام من نهاية الملعقة. ويمكن أن تضحكي كثيراً لتعابير الوجه التي يعملها بهذا الإحساس الجديد – وهو يمكن أن يبصق الطعام إلى الخارج أو ينسى أن يبلعه وبالتالي يمكن أن تسيل من فمه مرة أخرى. ولكنه لن يفهم هذا قريباً.

❖ ٢-٣ مـن الملاعـق المملـؤة في أي وجبـة غـذاء هـي كافيـة تمامـاً للمحـاولات القليلـة الأولى. وهـذه تـوفر زيـادة حقيقيـة هامـة في السـعرات الحرارية بالمقارنة مع رضعات الحليب، وحتى رز الطفل المتوازن يحتاج إلى عمل شديد من الجهاز الهضمي للطفل ولذلك يحتاج وقتاً حتى يتعود عليه.



كيف تدخلين الأطعمة الصلبة

اجلسي إلى الطاولة حاملة الطفل بقوة بالجزء الأدنى من جذعك عند الجلوس. وبالقليل من الطعام في طرف الملعقة، المسي شفته العليا ودعيه يمص أو يشرب الطعام منها.

❖ وتستطيعين زيادة الكمية تدريجياً وكذلك أضيفي أطعمة ذات مذاق وأنواع جديدة كلما تمر الأيام. فقط أضيفي طعاماً جديداً وأحداً في كل مرة، واستعدي للرفض. وإذا قرر طفلك بأنه لا يحب طعم البطاطا المهروسة بالغلي (البطاطا البورة) هذا الأسبوع، فارجعي لإدخال شيء تعرفين أنه يحبه ثم أعيدي تقديم البطاطا بعد أيام قليلة.

طعام طفلك

ليس عليك القلق كثيراً كي تحافظي على طعام متوازن بينما لا تزالين ترضعين من الصدر بشكل أساسي. إن الإرضاع من الصدر يوفر كل ما يحتاجه طفلك من التغذية والمواد الصلبة التكميلية للغذاء. وعندما يعتاد طفلك على الغذاء من الملعقة والتي توفر أنواعاً واسعة من مذاق الطعام وكما سيكون فاقداً للتمييز بين الأطعمة بشكل رديء في هذه المرحلة. بالرغم من أن أطعمة الطفل المحفوظة على شكل رزم مقبولة بشكل حسن، وخاصة النوع على شكل مسحوق والذي عليك ببساطة أن تضيفي إليه الماء المغلي، والطعام المطبوخ الطازج هو أفضل وأرخص على المدى الطويل. والخضراوات المهروسة بالغلي يمكن أن تقدم على حالها أو بإضافة مرق سمك أو لحم، ويمكن أيضاً استخدام الخضروات الجافة مثل العدس أو الحبوب (لوبيا، فاصوليا .... الخ). اعرضي عليه فواكه مطبوخة، مهروسة بالغلي (أضيفي قليلاً من السكر أو العسل إلى الكعكة أو الترتة المحشوة بالفواكه مثل التفاح المطبوخ)، بالرغم من أنك يمكن أن تجدي الفواكه الحمضية أو الخفيفة يمكن ان ينتج عنها براز لين نوعاً ما. دائماً اطبخي الطعام بشكل كامل لكي تبدئي به، ثم غربليه أو امزجيه بحيث يتحول إلى عجينة لينة. أضيفي ماء مغلي أكثر، مرق أو حليب لتخفيفه إذا كان صلباً جداً. وإذا صنعت الكثير لوجبة واحدة، جمدي البقية على شكل كميات صغيرة. وتستخدم أطباق الثلج كحاوية جيدة له. مع ذلك، لا تستخدمي الفرن الموجي لإزالة الثلج أو تدفئة الطعام لأنك لن تكوني متأكدة من انه قد قتل كل الجراثيم.

إذا اعتدت تسخين الغذاء تأكدي من أنه مبوخ تماماً – وهو يأخذ عادة عشرة دقائق من الغلي لقتل الجراثيم الضارة. دائماً تخلصي من بقايا الطعام في صحن (زبدية) الطفل، وإذا بقي من الطعام في القدر الصغير أو علبة الطعام، انقليه إلى (زبدية) صحن نظيف أو خزنيه مغطى في الثلاجة ليس أكثر من ٢٤ ساعة. وإذا لم تستخدميه حلال ذلك الوقت تخلصي منه. وهذا يمكن أن يبدو أنه تبذير ولكنه أفضل من المخاطرة بالتلوث بالجراثيم. ومن الأفضل أن تتجنبي البيض حتى يصبح طفلك أكبر، بالرغم من أنك يمكن أن تمزجي الطعام ببيضة مغلية صلبة مع بطاطا مهروسة أو صلصلة جبن. ويفضل أيضاً استخدام الجبن القوي مثل الشَّدَّر (جبن صلب أبيض أو أصفر اللون). وعندما يكون عمر طفلك ستة أشهر ربما ستجدين بأنه سيأكل طعاماً صلباً ثلاث مرات في اليوم، تماماً مثل بقية العائلة. لذلك يجب عليك دائما أن توازني غذاءه بالخضراوات، الفواكه، منتجات الألبان واللحم والسمك إذا أردت. كلما تنوع الغذاء الذي يأكله في هذا العمر كلما قل احتمال أن يكون مزاجي الأكل بعدها. والتغذية اليومية النموذجية عند٦-٨ شهور من العمر يمكن أن تتألف من رضاعة من الصدر في الصباح الباكر في الساعة ٦,٥ أو ٧ صباحاً، يتبعها إفطار بطعام محبب للأطفال وربما عصير من الكوب في الساعة ٩ صباحاً. واعتماداً على نمط نوم طفلك، يمكن أن تعطيه الغذاء الساعة ١٢ ظهراً، والذي يتألف من اللحم أو السمك المهروس بالغلي والخضروات. ربما يتبعه موز مهروس ولبن عادي، على شكل عصارة تضاف إلى الكوب. وكثيراً ما تكون أول وجبة حليباً بالكامل، سواء كنت ترضعين من الصدر أو الزجاجة. وبعدها في وقت الشاي يمكن أن

يشرب طفلك، إما من الكوب أو الثدي، يتبعه الطعام والذي يتألف من القرنبيط المهروس بالغلي على شكل جبن أو ما يشابهه. وربما هناك بعدها رضعة كاملة من الصدر بعد استحمامه وقبل أن تسكتيه حتى ينام. وهناك عدد كبير من الأطفال بهذا العمر سيبقون يستيقظون في نقطة معينة من الليل ويطلبون إرضاعهم ثانية.

الشرب من الكوب

يمكن إدخال الكوب في إطعام طفلك منذ حوالي الشهر السادس. وأغلب الناس في هذه الأيام يستخدمون كؤوس تدريب خاصة فيها صنبور. وهذه الأكواب لها فائدة تجنب الإسقاط الكثير للسوائل من الكوب وبشكل عام يبدأ الأطفال بمص السائل الخارج منها. والآباء الآخرون يقدمون كوباً عادياً مباشرة ويمكن أن تفاجئي بسرعة تعلم الشرب من الكوب بكفاءة تماما بدون سقوط السوائل منه. وفي كلتا الحالتين ليس هناك حاجة لإعطاء مشروبات في الزجاجة إن استمريت على الإرضاع من الصدر. وفري شراب عصير فواكه غير محلى أو ماء عادياً مغلياً مسبقاً للشرب. وربما من الحكمة أن تخففي عصير الفواكه مع الماء لتبدئي به لأن العصير حامض جدا. حاولي تجنب مشروبات الطفل المحلاة أو العصائر لأنها شديدة الحلاوة وسيئة لنمو الأسنان. يجب أن لا يكون هناك أي حاجة لإعطاء الحليب حتى تتوقفي عن الإرضاع من الصدر بالكامل. يمكن أن تزوديه بحليب إضافي أو غذاء غني بالكالسيوم إذا أردت مع اللبن أو الجبن. واستخدمي حليب البقر العادي للحبوب. والحليب المبستر من اللبان (بائع اللبن أو الحليب ومشتقاته) ملائم

تماماً لطفلك من حوالي ستة أشهر من العمر، وربما من غير الضروري غليه ما دام طازجاً ومحفوظاً في الثلاجة.وصيغ الحليب الخاصة للأطفال الأكبر هي هدر للمال، فلا تزعجي نفسك بها.

الرضاعة الذاتية

يمكن أن تظهر علامات على طفلك بأنه يريد أن يرضع نفسه باكراً مثلاً في ٨ شهور. وبهذا الوقت سيكون جالساً في كرسي مرتفع (تأكدي بأن فيه أحزمة له) ويمكن في بعض المرات أن ينظم معك لوجبات العائلة. وحتى قبل ظهور أسنانه فإنه سيبدأ بالمضغ وبالتالي تستطيعين أن تعرضي عليه أطعمة صلبة مثل قطع التفاح والجزر النيء لمسكها وقضمها بنفسه. لا تتركيه لوحده مع الأطعمة الصغيرة لأنه في حال انفصلت منها قطعة صغيرة فإنه ممكن أن يختنق. وعندما يبدأ بمحاولة مسك ملعقة فانه سيعرف بأنه جاهز لأن يغذي نفسه. وهذا يمكن أن يأخذ وقتاً طويلاً ويحبط الأبوين المشغولين ولكنه يستحق المثابرة لأنه سيوفر لكِ الكثير من الوقت على المدى البعيد عندما يستطيع إطعام نفسه وستساعدينه على تطوير مهاراته الشخصية. أعطيه ملعقة وضعي أخرى لديك حتى تستطيعي أن تزيلي الطعام بسرعة عندما يمتلئ فمه بينما يحاول يائساً أن يتخلص منه بنفسه.

وهذه المرحلة هي فوضوية بشكل لا يصدق. وإذا أزعجك هذا، ضعي ملاءة (فراش) بلاستيكية تحت كرسيه لكي تمسك القطع المتبقية من فتات الطعام.

وهو مزعج خاصة عندما يبدأ برفض الطعام بالكامل أو رمي الزبدية (طاس) على الأرض. حاولي أن تكوني صبورة ولا تجبري طفلك أبداً على

الأكل عندما لا يريد ذلك. هو يمكن أن لا يكون جائعاً جداً، أو ربما يكون طعم ومكونات الطعام غير مألوفة. أعطه رضعة صدر أخرى وحاولي مرة ثانية لاحقاً عندما تهدآن كلاكما.

الإرضاع من الصدر للطفل الأكبر سناً

أحيانا تستمر الأمهات لإرضاع أطفالهن الأكبر سناً والأطفال في بداية فترة المشي حتى تصبح أعمارهم سنتين أو أكثر. والطفل الصغير في هذا العمر لا يحصل على التغذية الكافية، إنه يرضع للراحة فقط، كما هو الطفل الآخر الذي ربما يمص إبهامه أو يشرب من الزجاجة. والاستمرار على الإرضاع من الصدر لهذه الفترة الطويلة تابع لك بالكامل. وأنت تحتاجين أن تقرري سواء كنت سعيدة بالسماح لطفلك بالاعتماد على جسمك بهذه الطريقة. وإذا كان هذا يناسبك وطفلك فهذا جيد، وقد وجدت بعض النساء أن ذلك نعمة مزدوجة. لأن أطفالهن يعتبرون ثدي أمهاتهم هو من ممتلكاتهم الخاصة لكي يرضعوا متى يشاؤون.

ويستحق أن تحفظي في ذاكرتك بأنه بعمر ١٨ شهراً أو سنتين، فإن طفلك الصغير هو في بداية المشي، و بالتأكيد وجد كلمة مفضلة لراحته. ويمكن أن يكون من المحرج عندما يصرخ طفلك الصغير في بداية المشي في السوق الكبير ويقول "ثدي" أو " ننة " أو أياً كان المصطلح الذي يستخدمه للإشارة للثدي، في النهاية استخدمي الثدي كمهدئ لن يؤذي، ولكن من الأصعب أن تبعدي هذا الطبع عنه مقارنة بزجاجة حليبه أو دميته.

الفصل التاسع

العناية بثدييك

ما إن أرضعت طفلاً وأحداً، فإنك ستجدين من السهولة إرضاع الأطفال اللاحقين. إلا أن الأمهات يجدن من النادر جداً عدم استطاعتهن على الإرضاع من الصدر مرة أخرى، وهو عادة بسبب الأمراض غير المتوقعة والتي تحتاج إلى علاج والذي يمكن أن يكون سيئاً للطفل. وبعد أن أنهيت إرضاع طفلك الأول، فانك ستلاحظين أن مظهر ثدييك تغير قليلاً. إن حلمتي ثدييك وهالة الثدي (اللعوة) ستكون أغمق قليلاً عن قبل عندما كنت حاملاً وكذلك ثدياك يمكن أن يكونا أصغر (انظر صفحة ٤٩) أو يكونا أقل مرفوعين بصورة بقليل لأن الأربطة التي تسند الثديان تكون مشدودة أقل. بينما أنت حامل وترضعين طفلك، من الطبيعي أن تكوني واعية بشكل خاص لثدييك والتغييرات التي تحصل فيهما، كما هو مع الأعضاء التناسلية في جسمك. وستجدين بأن القابلات والأطباء الذين يعتنون بك سيشمل فحصهم الثدي دائماً في تقيمهم العام لصحتك. وعندما ينتهي الإرضاع من الثدي تتجاهل أغلب الأمهات الثديان حتى الحمل الآخر والذي يجلب التركيز عليهما مرة أخرى. مع ذلك، من المعقول أن تتأكدي من ثدييك من فترة لأخرى كطريقة لمنع المشاكل من الظهور لاحقاً. إن أغلب كتل الثدي وجدت من قبل النساء أنفسهن، أو في بعض المرات أزواجهن، وليس بواسطة الأطباء خلال الفحص الروتيني.

هناك فعلاً الكثير من الشائعات حديثاً حول بدء الفحص الجماعي لمشاكل الثدي، ولكن في الحقيقة إن هذا المسح موجه للنساء فوق عمر ٥٥ عاماً، الوقت الذي تحصل فيه معظم سرطانات الثدي.

طبيبك يمكن أن يفحص ثديك بشكل روتيني عندما تذهبين لعلاج آخر، مثل مشاكل الدورة الشهرية، تنظيم الأسرة أو اختبار مسحة عنق الرحم. في أحسن الأحوال يكون هذا مرة واحدة في السنة فقط، وربما بشكل متقطع أكثر، لذلك من المعقول أن تجعلي لديك طبع فحص ثدييك مرة كل شهر، وليس أقل من كل ثلاثة أشهر.

إن لم تكوني تفعلي ذلك أصلاً، فليس عليك الشعور بالكثير من الذنب. على الأقل أنت تعرفين بأن هناك الكثير من النساء مثلك. وفي بعض المرات يكون من الصعب ايجاد الوقت، العزلة أو الرغبة لفحص ثدييك بنفسك بشكل دقيق وفعلاً تتملص الكثير من النساء من فحص ثدييهن لأنهن مرعوبات من حقيقة إيجاد شيء خطأ أو في غير موضعه. ومع ذلك من المهم أن تدركي بأن هناك الكثير من الحالات التي تسبب كتلاً في الثدي والتي ليست لها علاقة بالسرطان، وإذا اكتشفت كتلة سرطانية، فانه يمكن أن تعالج بفعالية شديدة. ويستحق التذكر أيضاً أنه إذا كان لديك أطفال وكان عليك أن ترعيهم، إحصائيا يكون لديك خطر أقل لنشوء سرطان الثدي عن الأم التي ليس لديها أطفال.

الفحص الذاتي للثدي

عندما تفحصين ثدييك فإنك ستبحثين عن كتل من نسيج والذي ستحسينه بالكامل أو بشكل منفصل أو "متميز"، ولاستخدامه مصطلح

طبي بدلاً من الكتل العامة أو "الليفية". الكثير والعديد من النساء يشعرن بألم في الثدي عند اللمس، تورم وكتل في غضون أسبوعين قبل الدورة الشهرية. وهذا بسبب الهرمونات والتي تسيطر على الدورة التوالدية وتؤثر على كل أجزاء الجسم التي ترتبط بالتوالد والذي ذكرناه سابقاً، فالثديان و الإرضاع من الصدر هما جزء متمم في هذه العملية (انظر صفحة ٢٤).

إن سبب التكتل هو التضخم المؤقت للنسيج الغدي في الثدي والذي يمكن تلمسه باتجاه الحدود الخارجية للثديين . وهو شيء مختلف جداً عن الكتل التي ترتبط بأمراض الصدر الأخرى. وهذا يعني أنه من الأفضل أن تعتادي على فحص ثدييك في الأسبوع بعد أن تنتهي دورتك الشهرية. إن أي تورم يرتبط مع الدورة الشهرية سيختفي ويكون أقل إرباكاً. وعندما تقررين أن تفحصي ثدييك، تأكدي من أن لديك خمسة دقائق مع نفسك في غرفة دافئة أو حمام مع مرآة كبيرة وفيها تستطيعين أن تري نفسك من الخصر إلى أعلى.

❖ أولاً قفي أمام المرآة وذراعاك إلى جانبك وانظري إلى ثدييك. إن أغلب أنواع الثدي لدى الناس هي ذات شكل مختلف قليلاً عن بعضها، ولكن ما تبحثين عنه هنا هو النتوءات الواضحة في الحدود، أو الانخساف أو الانتفاخ في الجلد.

❖ ثم، ارفعي ذارعيك فوق رأسك وانظري على ثدييك مرة أخرى، وخاصة الجانب السفلي.

❖ وأخيراً، انحني إلى الأمام، وانظري إلى ثدييك وأنت تحملين وزناً يسحبهما إلى الأسفل ليسمح لك برؤية الجزء العلوي والجوانب.

❖ وعندما تكملين هذه الإجراءات تمددي على السرير أو في الحمام. ضعي أحد الأذرع إلى أعلى خلف رأسك، وتلمسي الثدي على تلك الجهة باليد الأخرى. دائماً استخدمي الجزء المسطح من أصابعك الثلاثة الوسطى.

دلكي برفق في حركة دائرية القمة، الجهات وأسفل ثديك حتى تري إذا كان هناك أي اختلاف. تلمسي إبطك لإيجاد عقد لمفاوية متضخمة بتزليق يدك من أعلى نقطة تستطيعين الوصول إليها إلى أسفل خلال إبطك على ضلوعك. ومن ثم كرري العملية كلها على الثدي الآخر والإبط.

❖ إذا كان ثدياك ممتلئين جداً، استخدمي يديك الاثنتين لفحصهما.

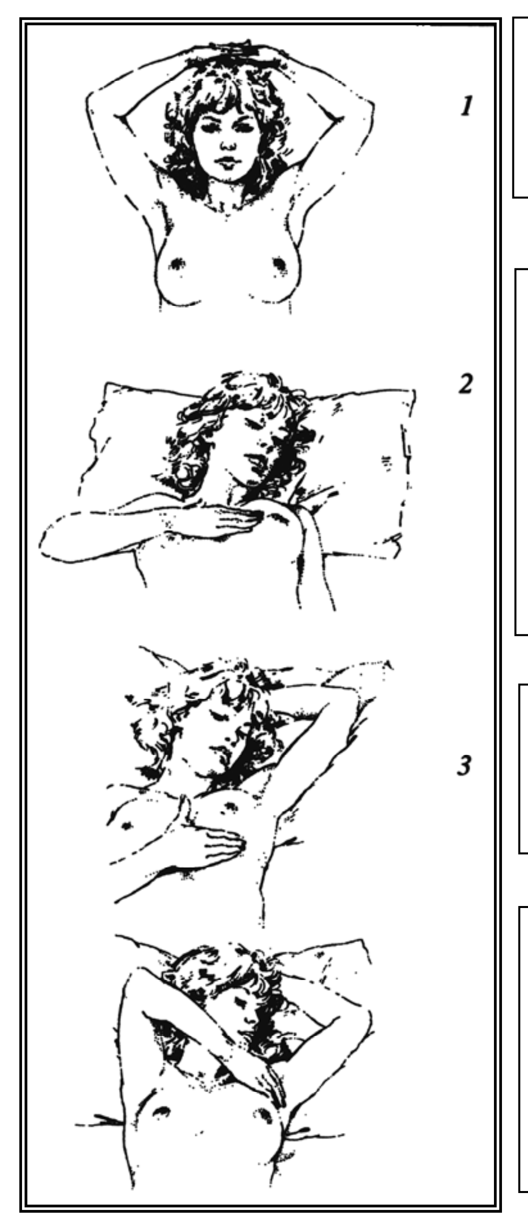
أسندي النهاية العليا بأحد اليدين بينما تفحصين الجزء الأسفل باليد الأخرى والعكس بالعكس.

١- قفـــي أمـــام المـــرآة، ارفعـــي كلتـــا يـديك فـوق راسـك ولفـي مـن جهـة لأخـرى لتنظـري إلى شـذوذ غير اعتيـادي في حـدود

٢- تمددي بشكل مسطح، وبأصابعك المستقيمة و المسطحة، اشعري بنصف قمة ثـديك بحثـاً عـن كتـل باليـد الأخـرى، حركيهـا بشـكل دائـري، في حركـة مـع اتجـاه عقـارب السـاعة، لا تضـغطي بقـوة، واتركـي الـذراع الـذي لـيس مسـتخدماً مستقيماً إلى جانبك.

٣- تلمسـي النصف السـفلي لثـدييك بـنفس الطريقـة ولكـن مـع الـذراع الحـر خلف رأسك.

٤- اتبعـــي هـــذا الإجـــراء (المنـــاورة) بـتلمس الكتـل في النسـيج الـذي يـؤدي إلى أعلـى وإلى الإبـط. تتحسسـي مباشـرة في الإبط كذلك. كرري العملية كلها مع الثدي الآخر.



فحص الثدي

بماذا تخبرين طبيبك

إذا كنت قلقة جداً على ثدييك، اذهبي دائماً إلى طبيبك العائلي لإجراء فحص سريع. هو أو هي يمكن أن يطمئنك مباشرة إذا لم يكن هناك شيء للقلق بشأنه. تذكري مرة أخرى أنه ليس جميع الكتل على الإطلاق هي خبيثة (سرطانية) وحتى لو وجدت بأن لديك كتلة خبيثة فإنها يمكن أن تعالج، والتي في هذه الأيام تقريباً وبكل تأكيد ليس عليك أن ترفعي الثدي بالكامل.

شاهدي طبيبك مباشرة في الحالات التالية.

❖ إذا شاهدت كتلة لا تنتظري حتى تشاهديها تختفي.

❖ إذا اكتشفت ألماً موضعياً وخاصة إذا كانت ترفقه كتلة. فكري ما إذا كنت تتوقعين دورة شهرية، أو ما إذا كنت تفعلين أي نشاط غير مألوف والذي يمكن في الحقيقة أن يسبب شعوراً بالتيبس في عضلاتك الصدرية مباشرة تحت الثدي. والألم نادراً ما يظهر في الكتل السرطانية المنفصلة.

❖ إذا كانت هناك رقعة في الجلد قد تغير لونها أو هناك نقرة في الجلد مثل قشر البرتقالة، وخاصة إذا كانت المنطقة منخسفة قليلاً أو مسحوبة إلى الداخل. وتأثير التنقر هذا يكون واضحاً عادة عندما ترفع الذراعان فوق الرأس.

❖ إذا ظهرت الحلمتان مقلوبتين أو مسحوبتين للداخل، والتي لم تكن هكذا أبداً من قبل.

❖ إذا كان هناك اي نوع من التصريف (اندفاع الإفرازات والمصرفات إلى الخارج) من حلمة الثدي في الوقت الذي لست فيه حاملاً أو مرضعة.

الفهرس